# સાદી રમતો

અને

## રમત સંચાલન

: લેખક :

ચિનુભાઈ પુ. શાહ બી. એ.



ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

# સાદી રમતો

અને

## રમત સંચાલન



: લેખક :

**ચીનુભાઈ પુ. શાહ બી. એ.**

અધ્યાપક: વ્યાયામ વિદ્યાલય

અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલીટી.



ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

પ્રકાશક:—

**મણિભાઈ પટેલ**

ગુજરાત વ્યા. પ્ર. મંડળ

ઠે. કરાડી. જી. સુરત



**આવૃત્તિ પહેલી**

૧૨૦૦

**જુન, ૧૯૪૧**





દેશમાં

રૂ. ૧-૦-૦

પરદેશમાં

શિ. ૨

મુદ્રક:—

ચંદ્રકાન્ત ચીમનલાલ મહેતા

અનિલ પ્રિન્ટરી, ૨૫૭૪

ભદ્ર, અમદાવાદ.

# અ ર્પ ણ

રમતના શોખીનોને

# શુદ્ધિ પત્રક

પૃષ્ઠ ૨ જામાં ૧લી લીટીની ઉપર '**શારીરિક કેળવણીમાં સાદી રમતો**' એમ મથાળા તરીકે ઉમેરો.

પૃષ્ઠ ૫ મામાં ૬ઠ્ઠી તથા ૭મી લીટીની વચ્ચે '૨. હરોળ રમતો (Column games)' એમ ઉમેરો.

| પૃષ્ઠ | લીટી | શબ્દ | અશુદ્ધ | શુદ્ધ |
|---|---|---|---|---|
| ૫ | ૬ | ૪ | column | line |
| ૧૮ | ૭ | છેલ્લો | નાથ | તથા |
| ૨૯ | ૧૦ | ૧ | રી | કરી |
| ૪૯ | ૨૦ | છેલ્લો | પંગતમ થી | પંગતમાંથી |
| ૫૬ | ૧૪ | ૬ | આવી | આમાં |
| ૬૦ | ૧૨ | છેલ્લો | પડતાં | જતાં |
| ૬૨ | ૨૦ | ૧૦ | પકડનાર | પકડાનાર |
| ૬૭ | ૧૩ | ૧ | **બાતલ** | **૧. બાતલ** |
| ૭૧ | ૨ | ૧૧ | સામસામે | (સામસામે |
| ૭૧ | ૩ | ૧ | (એક | એક |
| ૮૬ | ૩-૪ | છેલ્લો-પહેલો | સાથે સાથે | સાથે |
| ૮૮ | ૧૮ | ૭-૮ | ઢુકટી વિજેતા | ઢુકડી વિજેતા |
| ૯૪ | છેલ્લી | ૩ | ઢુકટી | ઢુકડી |
| ૧૧૬ | ૬ | ૪ | રીતે | રીલે |
| ૧૧૯ | ૧૦ | ૯ | બાગાના | બાગના |
| ૧૨૦ | ૬ | ૫ | ઢુકડીનો | ઢુકડીનો |

| પૃષ્ઠ | લીટી | શબ્દ | અશુદ્ધ | શુદ્ધ |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ૧૨૧ | ૧૬ | ૨ | કેડલાક | કેટલાક |
| ૧૨૧ | ૧૭ | છેલ્લો | રીતે | રીસે |
| ૧૨૪ | ૬ | ૬ | ત્રીજાને | ત્રીજીને |
| ૧૨૫ | ૮ | ૨ | ટપ્પા | (ટપ્પા) |
| ૧૩૧ | ૨૫ | ૪ | રીસ | રીસે |
| ૧૩૫ | ૨૦ | ૨ | ટપ્પા | (ટપ્પા) |
| ૧૩૮ | ૧ | ૩-૪ | દોડ કુદ | કૂદ દોડ |
| ૧૪૫ | ૧૨ | ૯ | જેને | જેણે |
| ૧૫૩ | ૧૭ | ૧ | અધર | અદ્ધર |
| ૧૫૪ | ૧૯ | છેલ્લો | દંડો | (દંડો) |
| ૧૫૮ | ૩ | ૭ | બહાર | અંદર બહાર |
| ૧૬૨ | ૧૦ | પહેલો તથા છેલ્લો | ૧ પહેલો | ૩ પાછળનો |
| ૧૬૨ | ૧૨ | ,, | ૩ પાછળનો | ૧ પહેલો |
| ૧૬૯ | ૧૫ | ૬ | ઉછાળી | ઉડાવી |
| ૧૯૨ | ૧ | ૧ | ટૂંકો | ટૂંક |
| ૧૯૮ | ૨૩ | ૧ | "કેમ | આંગો—"કેમ |

# અનુક્રમણિકા



# પ્રકાશન નોંધ

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળે 'રમતોના નિયમો' પ્રગટ કરીને રમત સાહિત્ય પ્રગટ કરવાનાં પગરણ માંડયાં હતાં. એ પુસ્તકમાં આપેલી રમતો રમનારની ઉંમર લગભગ ૧૫ અને તેથી વધુ હોય તો તેમને વધારે રસ અને રૂચિ થાય. પણ તેથી નાની ઉંમરનાં બાળકો માટે છૂટછાટવાળી અને સહેજે મઝા પડે એવી રમતોના પુસ્તકની જરૂર હતી. આ પુસ્તક પ્રગટ થવાથી એવી જરૂરિયાત પૂરી પડે છે.

ઇ. સ. ૧૯૪૧ ના ગ્રીષ્મ વ્યાયામ વર્ગમાં જોડાનાર વિદ્યાર્થીઓના હાથમાં આ પુસ્તક મૂકી શકાય એવા ઇરાદાથી અમદાવાદ અનિલ પ્રીન્ટરીમાં મોકલી આપ્યું હતું. અને તેથી કેટલાક પારિભાષિક શબ્દો અને સંપૂર્ણ આકૃતિઓ યોજવાનું કામ બની શકયું ન હતું. પણ કર્મસંજોગે પુસ્તકના એક બે ફરમા છપાયા અને કોમી હુલ્લડ ફાટી નીકળ્યું અને છાપકામ અટકી પડયું.પછી તો એમ આશા સેવી કે વર્ગ પૂરો થતા પહેલાં આ પુસ્તક પ્રગટ થશે. પણ અંતમાંયે કોમી હુલ્લડ આ પુસ્તકને નડયું. આવા અનિવાર્ય સંજોગો ઉપસ્થિત થવાથી પુસ્તકમાં દોષ રહી જવાનો પૂરતો સંભવ છે.

અંતમાં આ પુસ્તક લખીને પ્રકાશન માટે આપનાર ભાઇ ચિનુભાઈ, તેમને મદદ કરનાર ભાઇ શાંતિલાલ, કામચલાઉ આકૃતિઓ દોરી આપનાર ભાઈ નાનુભાઇ તથા ત્વરિત ગતિથી બ્લોક આપનાર પ્રભાત પ્રોસેસ સ્ટુડિઓ તેમ જ છાપકામ કરનાર અનિલ પ્રીન્ટરીના સંચાલકોનો મંડળ તરફથી આભાર માનું છું.

**કરાડી; ૫-૬-'૪૧** **મણિભાઈ પટેલ**

# પ્રસ્તાવના

બાળક જન્મે છે ત્યારથી જાતે હાથ પગ હલાવવા માંડે છે. ઉંમર વધવા માંડે છે, તેમ તેમ ચાલવાની, દોડવાની, કૂદવાની, પકડવાની, મારવાની એવી જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરે છે. શરીરની આવી જુદી જુદી ક્રિયાઓદ્વારા તે પોતાના જીવનને વ્યક્ત કરે છે અને પોતાના શરીરનો વિકાસ પણ સાધે છે.

દરેક દેશમાં અને સમાજમાં રમતોને સ્થાન મળેલું હોય છે. મનુષ્યની જે સ્વાભાવિક શારીરિક હીલચાલો હોય છે, તેને પદ્ધતિસર અને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવીને રમતોની રચના કરેલી હોય છે. મેદાનો પર જઈને બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કરતાં જણાઈ આવશે કે વ્યક્તિગત વ્યાયામ કરતાં બાળકો રમતોમાં વધારે રસપૂર્વક ભાગ લે છે. કારણ કે રમતોદ્વારા તેમની સ્વાભાવિક વૃત્તિઓ સંતોષાય છે અને તેમની શક્તિનો વિકાસ સાથે સાથે થાય છે.

રમતો બે પ્રકારની ગણી શકાય. પહેલા પ્રકારની રમતોમાં નિયમોનું બંધન ઓછું, છૂટછાટ વધુ અને વિધવિધ હલનચલનને વધારે સ્થાન તથા સહેલાઈથી રમી શકાય. નિયમોની ગૂંચવણ જેવું જરા પણ નહિ. એ જ કારણોને લીધે ફળિયામાં અને શેરીઓમાં નાનાં નાનાં બાળકોનાં ટોળાં જામેલાં રહે છે અને સાદી રમતોમાં તલ્લીન થયેલાં દેખાય છે. બીજા પ્રકારની રમતો નિયમબદ્ધ હોય છે. તેમાં રમતોમાંથી મળતા આનંદ કરતાં હારવા જીતવાનો પ્રશ્ન વધારે પ્રધાન લાગતો હોય છે. અને એવી નિયમબદ્ધ રમતો મોટી ઉંમરના વિદ્યાર્થીઓ રમે છે.

હિંદના જુદા જુદા પ્રાંતોમાં તેની આબોહવા અને પ્રાંતિય પરિસ્થિતિને અનુસરી જુદી જુદી રમતો રમાય છે અને કોઈ કોઈ રમત તે પ્રાંતની ખાસિયત થઈ પડેલી હોય છે. આવી ખાસિયત થઈ પડેલી રમત સમગ્ર દેશમાં કાળે કરીને ફેલાતી જાય છે. ગિલ્લીદંડાની રમત એ રીતે દક્ષિણ હિંદમાંથી ફેલાતી ફેલાતી આપણા પ્રાંત સુધી આવી પહોંચી છે. વકટ, રેંટ, મુઠ એ શબ્દો તે પ્રાંતની ભાષાના છે અને તેનો અર્થ એક બે, થાય છે. આજના જમાનામાં યાંત્રિક વાહનોની સગવડ વધી છે અને દુનિયાના જુદા જુદા દેશો એક બીજાની વધારે નિકટ આવતા જાય છે. અને એ કારણે એક દેશની રમત બીજા દેશોમાં વહેલી ફેલાતી જાય છે. પશ્ચિમના દેશોમાં રમાતી રમતો પણ હવે આપણા દેશમાં અને પ્રાંતમાં ફેલાવા લાગી છે. એ રમતોનું સાહિત્ય પણ આ જ અગાઉ પ્રસિદ્ધ થઈ ચૂકયું છે.

આ રમતોના પુસ્તકની વિશેષતા છે. આ પુસ્તકમાં જે રમતો આપેલી છે, તે બધી રમતો વિદ્યાર્થીઓને રમાડવામાં આવી છે. અને કસોટીએ ચઢી ચૂકેલી છે. બાળકોને રસદાયક થઈ પડે તેવી રમતો જ આ સંગ્રહમાં આપેલી છે.

આ પુસ્તકના લેખક ભાઈ ચિનુભાઈ શાહનો પરિચય અને આ ક્ષેત્રની સાથે સંબંધના બે શબ્દો અહીં લખવા એ ઉચિત ગણાશે. ભાઈ ચિનુભાઈ છેક બાળ અવસ્થામાં હતા, ત્યારથી જ વ્યાયામ મંદિરમાં નિયમિત આવતા હતા. અને કોલેજનો અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી બીજા કાર્યક્ષેત્રને પસંદ કરવાને બદલે તેમણે વ્યાયામનું કાર્યક્ષેત્ર પસંદ કર્યું. અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટી તરફથી ચાલતા વ્યાયામ વિદ્યાલયમાં અધ્યાપક તરીકે જોડાયેલા છે. ત્યાં શિક્ષકોને શીખવવા ઉપરાંત હજારો બાળકોને રમતો રમાડવાની, અને રમતો અંગે યોજનાઓ કરવાની હોય છે. વળી ગ્રીષ્મ વ્યાયામ વર્ગોમાં પણ રમતોનો વિભાગ તે સંભાળે છે. એટલે સહેજે સમજી

શકાશે કે આ પુસ્તક તેમના અનુભવનો વિષય છે. જર્મનીમાં ભરાયેલી છેલ્લી ઓલમ્પીકમાં જવાનો અવસર તેમને મળેલો હતો. એટલે આ કાર્યક્ષેત્રના વિષે તેમની રસવૃત્તિને પણ સમજી શકાશે.

એક જમાનો હતો કે જ્યારે રમતો રમનાર તરફ શિક્ષકગણ અને માબાપો ગુનેગારવૃત્તિ ધરાવતાં હતાં. અને ઘર આગળ તેમ જ શાળામાં રમતો રમનારને શિક્ષા પણ કરવામાં આવતી હતી. પણ તેથી બાળકોમાં રમત રમવાની સાહજિકવૃત્તિ જરાયે શિથિલ થઈ શકી ન હતી. આજનો જમાનો પલટાયો છે. આજે સમાજનું નવઘડતર ઘડાઈ રહ્યું છે. રમતોદ્વારા ઊગતી પ્રજાનું ઘડતર કરવાનું એ પણ એક મહાન કાર્ય છે. આ ઘડતર કરવામાં શિક્ષકગણ અને યુવાનવર્ગ વધારે ફાળો આપી શકે તેવા સંજોગો ખીલતા જાય છે. રમતોદ્વારા ઊગતી પ્રજાનું ઘડતર કરવા મથનારાઓને આ પુસ્તક ઉપયોગી થઈ પડશે. અને એ નવઘડતરના કાર્યમાં આ પુસ્તક કંઇક પણ ફાળો આપી શકશે તો લેખકની અને પ્રકાશન સંસ્થાની મહેનત સફળ થશે.

ગુરૂકુળ સુપા<br>ગ્રીષ્મ વ્યાયામ વર્ગ<br>તા. ૩૧-૫-'૪૧

રાવજીભાઈ પટેલ.

---

# વિષય પ્રવેશ

રમત એ દરેક યુગમાં અને દરેક દેશમાં રમાતી એવી સજીવ પ્રાણીની વિશિષ્ટતા છે. પક્ષીઓ ગાય છે તથા એકબીજાને પકડવા દોડે છે; નાનાં કુરકુરિયાં અથવા બિલાડીનાં બચ્ચાં એકબીજાની સાથે બાથંબાથી કરે છે તથા દોડાદોડી કરે છે તથા વાંદરાનાં બચ્ચાં કૂદાકૂદ કરે છે તથા જોયેલી બાબતનું અનુકરણ કરે છે; આ બધામાંથી સજીવ પ્રાણીઓ પોતાની સ્વાભાવિક વૃત્તિઓને સંતોષે છે.

પ્રાચીન કાળથી રમત એ માનવીના જીવનક્રમના એક અંગ તરીકે સ્થાપિત થયેલી છે. દોડવું, કૂદવું, ફેંકવું, બાથંબાથી કરવી, અફાળવું, પોતાનું ચઢિયાતાપણું બતાવવું, વગેરે વૃત્તિઓ માનવીમાં સ્વાભાવિક છે. પ્રાચીન યુગમાં આ વૃત્તિઓ જીવનની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવાની માનવીની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાંથી મોટે ભાગે સંતોષાતી, પરંતુ સમયના વહેવા સાથે સમાજ જેમ જેમ વધુને વધુ વ્યવસ્થિત બનતો ચાલ્યો અને સમાજરચના બદલાતી ચાલી તેમ તેમ રમતો પણ બદલાતા સમાજને અનુરૂપ વધુને વધુ વ્યવસ્થિત તથા નિર્ણિત ધ્યેય વાળી બનતી ચાલી.

સામાન્ય રીતે શારીરિક કેળવણીના કાર્યક્રમમાં નીચેની પ્રવૃત્તિઓ હાલમાં માલમ પડે છેઃ—

૧ કેલેસ્થનિક્સ, ડંબેલ્સ વગેરે જેવો વિધિસરનો (formal) વ્યાયામ.

૨ વિવિધ પ્રકારનાં નૃત્ય.

૩ પેરેલલ બાર્સ, મલખમ વગેરે જેવો સાધન પરનો તથા ગુલાંટ વગેરે જેવો સાધન વિનાનો વ્યાયામ.

૪ વ્યવસ્થિત મોટી હરીફાઈઓ કે જેમાં દોડવા, કૂદવા વગેરે બાબતો તથા મોટી રમતો જેવી કે ફૂટબોલ, બો, વોલીબોલ, હુતુતુ વગેરે હોય છે.

૫ સાદી રમતો કે જેમાં સાતતાળીની રમતો, દ્વંદ્વ સ્પર્ધા રમતો વગેરે ગમત ભરી નાની નાની રમતો હોય છે.

ઉપર જણાવેલી બધી પ્રવૃત્તિઓમાં ખાસ કરીને રમતો પ્રત્યેનું આકર્ષણ અજોડ છે. વ્યવસ્થિત તથા નિયમબદ્ધ બનાવેલી એવી મોટી રમતો (major games) બાદ કરતાં બાકી રહેલી સાદી રમતો એ આ પુસ્તકનો વિષય છે.

સાદી રમતોને શાળાઓ, વ્યાયામશાળાઓ, આનંદસ્થાનો તથા રમતના મેદાનો પર શારીરિક કેળવણીના એક મહત્ત્વના અંગ તરીકે સ્થાન આપવામાં આવે તો ઘણા લાભ મેળવી શકાય.

૧ અનેક પ્રકારની રમતો હોવાથી ગમે તે સ્થળે–મોટા મેદાનમાં, પોળોના નાનાં ચોકઠામાં અથવા ઓરડામાં રમાડી શકાય છે.

૨ આમાં બહુ વ્યવસ્થિત તથા ચોક્કસ નિયમોની જરૂર ન પડતી હોવાથી ગમે તેટલી સંખ્યામાં રમનારાઓને રમાડી શકાય છે.

૩ ખાસ નિપુણતાની જરૂર પડતી ન હોવાને લઈને તથા અટપટા નિયમો ન હોવાને લઈને કંઈ પણ પૂર્વ તૈયારી વિના વિદ્યાર્થીઓ, વેપારીઓ અથવા નોકરિયાત વર્ગને સરળતાથી રમાડી શકાય છે.

૪ વિવિધતા તથા આનંદ-ગમતનું તત્ત્વ આમાં બીજી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં છે અને તેથી તે રમનારાઓને તરત આકર્ષે છે.

૫ નાના તથા મોટા એવા દરેક સ્નાયુસમૂહોને કસરત મળે તેવી અનેક પ્રકારની રમતોનો સમાવેશ થાય છે.

૬ જ્ઞાનતંતુઓ તથા સ્નાયુઓ વચ્ચે સુમેળ (neuro muscular co-ordination) કેળવે છે તથા ચપળતા, સમય-સૂચકતા વગેરે શક્તિઓને ખીલવે છે.

૭ રમનારાઓમાં સામાજીક ગુણો જેવા કે ખેલદિલી, વફાદારી, સંગઠન, જવાબદારીનું ભાન વગેરેને ખીલવી શકાય છે.

૮ આ રમતોની એટલી વિવિધતા છે કે અનેક પ્રકારની કુદરતી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો તેમાં સમાવેશ થાય છે.

આ રમતોમાંથી જે આનંદ-ગમત ઉત્પન્ન થાય છે તે રમત દરમ્યાન થોડાજ સમયમાં એકદમ વધી જાય છે અને તે કક્ષા સુધી થોડો વખતજ ટકી શકે છે અને તે પછી તેનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે. આ કારણને લઈને આવી રમતો ૧૦-૧૫ મિનિટ જેવા ટૂંકા સમય સુધી રમાડવાની હોય તો તો એક રમત પૂરા ઉત્સાહ તથા આનંદથી રમાડી શકાય; પરંતુ જો લાંબા સમય સુધી રમાડવાની હોય તો તે પ્રમાણે એકથી વધારે રમતો રમાડવી અને તેમાં પ્રવૃત્તિઓની વિવિધતા જેમાં હોય તેવી રમતો પસંદ કરવી.

## રમતોનું વર્ગીકરણ

સાદી રમતોની એટલી બધી વિવિધતા છે કે તેમનું ચોક્કસ વર્ગીકરણ કરવું એ મુશ્કેલ છે. વર્ગીકરણ માટે પ્રચલિત એવી રીતો નીચે મુજબ છે

**૧ સાધનની દ્રષ્ટિએ.**

अ સાધન વિનાની રમતો.

ब સાધનવાળી રમતો.

૧ દડા રમતો.

૨ લાકડી રમતો.

૩ મગદળ રમતો.

૪ દોરડા રમતો.

૫ ઈતર સાધન રમતો.

**૨ રમનારાઓની જાતી દ્રષ્ટિએ.**

अ છોકરાઓ તથા પુરુષો માટેની.

ब છોકરીઓ તથા સ્ત્રીઓ માટેની.

**૩ ઉંમરની દ્રષ્ટિએ.**

अ બાળકો માટેની.

ब કિશોરો માટેની.

क યુવકો માટેની.

ड પ્રૌઢો માટેની.

**૪ શાળામાં ધોરણની દ્રષ્ટિએ.**

अ બાળવર્ગથી ૨ જા ધોરણ સુધી.

ब ૩ જા ધોરણથી ૫ મા ધોરણ સુધી.

क માધ્યમિક ધોરણો માટે.

ड હાઇસ્કૂલ માટે.
इ કૉલેજ માટે.

### ૫ રમતમાં રમનારાઓની સ્થિતિ-રચના દ્રષ્ટિએ.

अ રચના વિનાની.
ब રચના વાળી.
૧ કતાર રમતો (column games).
૩ વર્તુળ રમતો.

### ૬ સ્થળની દ્રષ્ટિએ.

अ મોટા ઓરડામાં રમવાની.
ब પોળના ચોકઠામાં રમવાની.
क મેદાનમાં રમવાની.
ड જંગલમાં રમવાની.

### ૭ રમતની દૃષ્ટિએ.

अ ચાલુ.
ब બાદ કરવાની.
क વ્યક્તિગત.
ड સાંધિક.

### ૮ રમતમાંની પ્રવૃત્તિની દૃષ્ટિએ.

अ દોડવાની.
ब કૂદવાની.
क ફેંકવાની-તાકવાની.
ड ઊંચકવાની.
इ ચઢવાની...વગેરે.

## ૯ સંતોષાતી મુખ્ય વૃત્તિઓની દૃષ્ટિએ

अ પીછો પકડવાની વૃત્તિ.
ब વ્યક્તિગત સ્પર્ધા વૃત્તિ.
क પક્ષવૃત્તિ ( Team spirit ).
ड અભિનય તથા અનુકરણ વૃત્તિ.

## ૧૦ ઉપયોગમાં લેવાતી શક્તિની દૃષ્ટિએ

अ ચપળતા.
ब ઝડપ.
क સહનશક્તિ.
ड બળ.
इ ચોક્કસપણું.

ઉપર જણાવેલી વર્ગીકરણ માટેની રીતોમાંથી કોઈ એક પ્રમાણે અથવા વધારેનાં મિશ્રણ કરી સામાન્ય રીતે વર્ગીકરણ કરવામાં આવે છે. અહીં રમતોનું વર્ગીકરણ તેમાંથી સંતોષાતી વૃત્તિ પ્રમાણે અને તે દરેક પ્રકારને ૬થી ૯ વર્ષ; ૯ થી ૧૨ વર્ષ તથા ૧૨ વર્ષની ઉપરની ઉંમર એમ ઉંમરવાર ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી નાખી કરવામાં આવ્યું છે. સામે આપેલા કોઠા પરથી તેનો તરત ખ્યાલ આવી શકશે.

### મેદાન

સાદી રમતો એટલી બધી જાતની છે કે રમત તથા રમનારની સંખ્યા બંને પર મેદાન કેટલું મોટું જોઈશે તેનો આધાર રહેલો છે. દરેક રમતના વર્ણનમાં મેદાનનું તથા તેમાં દોરવાની રેખાઓનું જે જે માપ આપવામાં આવેલું છે તે અંદાજી માપ સમજવું. વ્યવસ્થિત મોટી (major) રમતોની જેમ તેને ચોક્કસ (standard) ગણવાની જરૂર નથી. સગવડ તથા રમનારાઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં

## સાદી રમતો

| ૧ પીછો પકડવાની અથવા સાતતાળી રમતો. | ૨ સ્પર્ધા રમતો (વ્યક્તિગત, ટુકડીવાર, તથા દ્વંદ્વ.) | ૩ રીલે રમતો (પસાર કરવાની દોડવાની તથા પસાર કરી દોડવાની) | ૪ ઈતર રમતો (તથા ગિલ્લીદંડા, ભમરડા અને લખોટા રમતો.) | ૫ બેઠી રમતો | ૬ અભિનય, અનુકરણ, તથા વાર્તા અને ગીત–રમતો ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર માટે |
|---|---|---|---|---|---|
| ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર | ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર | ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર | ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર | ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર | |
| ૯ થી ૧૨ ,, ,, | ૯ થી ૧૨ ,, ,, | ૯ થી ૧૨ ,, ,, | ૯ થી ૧૨ ,, ,, | ૯ થી ૧૨ ,, ,, | |
| ૧૨ વર્ષથી ઉપરની ,, | ૧૨ વર્ષથી ઉપરની ,, | ૧૨ વર્ષથી ઉપરની ,, | ૧૨ વર્ષથી ઉપરની ,, | ૧૨ વર્ષથી ઉપરની ,, | |

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે રમતોને ઉંમરવાર વહેંચવામાં આવી છે છતાં પણ મોટી ઉંમરના વિદ્યાર્થીઓને નાની ઉંમરના વિભાગ માટેની રમતો રમાડવામાં આવે છે તો તે પૂરા ઉત્સાહથી રમી શકે છે પરંતુ આ આનંદ વધુ સમય ટકી શકતો ન હોવાથી વિવિધતા તરીકે રમાડવી.

તેમાં ફેરફાર થઇ શકે છે. અને તે માપવા માટે જો ફૂટપટ્ટી ન હોય તો પગલાં ભરીને માપ કાઢી શકાય છે. સામાન્ય રીતે એક પગલું અઢી ફૂટનું ગણવામાં આવે છે.

## સાધનો

રમતોમાંથી દરેક રીતે પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવવો હોય તો પૂરતાં સાધનો એ અગત્યની બાબત છે. જો કે ઓછાં અથવા કામચલાઉ સાધનોથી પણ આ રમતો રમી શકાય છે; પરંતુ જો પૂરતાં સાધનો હોય તો સારામાં સારી રીતે રમતો રમી શકાય છે. નીચે જણાવેલી સાધનોની યાદી દરેક સંસ્થા કે મંડળ માટે ઉપયોગી થઇ પડશે.

- ૬ ટેનીસ બોલ ( અથવા લૂગડાની ગૂંથેલી દડીઓ ).
- ૪ વોલીબોલ-હવા ભરવાનાં સાધનો જેવાં કે પંપ, સોયો વગેરે સાથે.
- ૨ મેડીસીનબોલ ( અથવા લૂગડાના ગૂંથેલા મોટા દડા ).
- ૪ કોરડા ( ૧૮ ઇંચ લાંબી તથા ૨॥ ઇંચ વ્યાસની હલકુ રૂ ભરેલી જાડા કપડાની બંધ કોથળી ).
- ૬ આંખે બાંધવાના પાટા.
- ૧૨ કૂદવા માટે દોરડાં.
- ૨ દરેક બાજુ લગભગ ૨॥ ઇંચ વાળો એવો ઊલટા સૂલટી કાળો તથા ધોળો રંગેલો લાકડાનો ઘન.
- ૪ દોરડાં લગભગ ૧૦–૧૨ ફૂટ લાંબા.
- ૨ એક છેડે દડી બાંધેલી એવી ૧૫ ફૂટ લાંબી જાડી દોરી.
- ૪૦ નાની લાકડીઓ લગભગ ૩ ફૂટ લંબાઇવાળી.
- ૪૦ લાઠી લગભગ ૫ ફૂટ લંબાઇવાળી.
- ૧૨ ડંબેલ્સની જોડ.
- ૧૨ મગદળની જોડ.
- ૪ જોડ બોકસીંગ ગ્લવ્ઝ.

૬ વાંસ.
૬ ડોલ.
૨ સિસોટી.
ચૂનો ( અથવા અગીઆર લાકડી ) રેખાઓ દોરવા માટે.
૧ ફૂટપટ્ટી.
૨ સ્ટોપ વોચ.
૪ ગાદલાં.

દડો પસાર કરવાની રમતોમાં વાલીબોલ કે એવા મોટા દડાને બદલે બીન બેગ એટલે કે ચચુકા ( આમલીમાંથી નીકળે છે તે )ની ભરેલી કોથળીઓ પણ ચાલી શકશે. ૧૪"×૭" જેટલા મજબૂત કાપડને લંબાઈની મધ્યમાંથી વાળી એક બાજુનો થોડો ભાગ બાકી રાખી બાકીની બધી બાજુઓ સીવી દેવી. બાકી રાખેલા ભાગ (કાણા)માંથી જેટલા માઈ શકે તેટલા ચચુકા અંદર ભરી તે ભાગને સીવી દેવો.

## રમનારની સંખ્યા

દરેક રમતની ઉપર તે રમત બરાબર રમવા માટે ઓછામાં ઓછા કેટલા તથા વધારેમાં વધારે કેટલા રમનાર જોઈશે તેની સંખ્યા લખેલી છે.

**રમતની સમજ માટેની આકૃતિઃ**—રમત સમજાય તે માટે જે આકૃતિઓ દોરેલી છે તેમાં દરેક રમનારને ઊભેલો દર્શાવવા માટે V આવું ચિહ્ન પસંદ કરેલું છે કારણ કે 'હોશિયાર'ની સ્થિતિમાં ઊભા રહીએ ત્યારે આપણા પગ તે પ્રમાણે ૪૫ અંશને ખૂણે હોય છે. આ ચિહ્નમાં જ્યાં ખૂણો બને છે ત્યાં તેની એડી એટલે કે પીઠ અને જ્યાં બે છૂટા છેડા છે તે બાજુ તેના પંજા એટલે કે તે દિશામાં મ્હોં છે એમ સમજવું.

# રમત સંચાલન

## રમત માટેનો પીરીઅડ (સમય)

કોઈ પણ મંડળ, શાળા કે સંસ્થા માટે પહેલો પ્રશ્ન એ જ રહે કે સાદી રમતના વિષય માટે કેટલો સમય રાખવો. સાદી રમતોમાં આનંદ-ગમતનું તત્ત્વ ખૂબ પ્રમાણમાં હોય છે પરંતુ તે લાંબો સમય ટકી શકતું ન હોવાથી લગભગ ૩૦ થી ૪૦ મિનિટ જેટલો સમય મોટે ભાગે સાદી રમતોના વિષય માટે પૂરતો ગણી શકાય.

## કેવી રમતો રમાડવી

સાદી રમતો એ શારીરિક કેળવણીનું એક અંગ હોવાથી રમતોની પસંદગી માટે બે બાબતોનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. ૧ બધાને કંઈ ને કંઈ પ્રવૃત્તિ મળે તેવી રમતો બને ત્યાં સુધી પસંદ કરવી. ૨ જોરદાર (શ્રમજનક) પ્રવૃત્તિઓ જેમાં વધારે પ્રમાણમાં આવતી હોય તેવી રમતોને મહત્વ આપવું. જો કે ઓછા જોરવાળી રમતોને પણ જરૂર પડ્યે રમાડવી.

આ ઉપરાંત એક પીરીઅડમાં જે રમતો રમાડવાની હોય તે એવી પસંદ કરવી કે જેમાં રમનારાઓની સ્થિતિ-રચનામાં

( formation ) ઓછામાં ઓછો ફેરફાર કરવો પડે. એક પીરીઅડ દરમ્યાન પહેલી વર્તુલ રમત, પછી રચના વિનાની અને પછી રીલે રમત રમાડવા પ્રયત્ન કરવો એનો અર્થ યોજના શક્તિની ખામી તથા સમય તેમ જ શક્તિનો નિરર્થક વ્યય.

એજ પ્રમાણે સાધનોમાં પણ એક પીરીઅડ દરમ્યાન ઓછો ફેરફાર કરવો પડે તેવી રમતો પસંદ કરવી.

## રમતોનો ક્રમ

સામાન્ય રીતે પીરીઅડ દરમ્યાન પહેલી રમત, ગમત તથા રમૂજભરી રમાડવી કે જેથી રમનારમાં પછીની રમતો માટે ઉત્સાહ જાગૃત થાય. ત્યારપછી શક્ય એટલી બે કે ત્રણ વ્યવસ્થિત તથા જોરદાર એવી રમતો રમાડવી અને ત્યારપછી છેલ્લે જેમાં ખાસ વ્યવસ્થાની જરૂર ન પડે તેવી છૂટી રમતો રમાડવી.

## પૂર્વ તૈયારી

ખાસ કરીને રમતોના કાર્યક્રમની સફળતાનો આધાર કેટલેક અંશે પૂર્વ તૈયારી પર પણ છે. રમતોનો પીરીઅડ શરૂ થાય તે પહેલાંજ રમાડવાની રમતો માટેની રેખાઓ મેદાન પર દોરી રાખવી જોઈએ તથા તે માટેનાં સાધનો પણ મેદાન પર યોગ્ય સ્થાને રાખવાં જોઈએ કે જેથી રમતો શરૂ કરવામાં વિલંબ ન થાય તથા રમનારાઓમાં અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થવા માટેનો અવકાશ ન રહે; તેમજ રમનારાઓ મેદાન પર આવી જાય કે તરતજ તેમને વ્યવસ્થિત રીતે ઊભા રાખી રમત સમજાવી રમત શરૂ કરી શકાય.

## રમનારાઓના મોટા સમૂહનું સંચાલન

૪૦ કે તેથી ઓછી સંખ્યામાં રમનારાઓ હોય તો રમતોના સંચાલનમાં ખાસ વ્યવસ્થાશકિત કે નેતૃત્વશકિતની જરૂર પડતી

નથી પરંતુ જ્યારે રમનારાઓની સંખ્યા ૬૦ થી માંડીને તે ૧૦૦–૨૦૦ અથવા તેથી પણ વધારે હોય ત્યારે આવી મોટી સંખ્યા માટેના સંચાલનમાં અનુભવ, વ્યવસ્થાશક્તિ તથા નેતૃત્વશક્તિની ખાસ જરૂર પડે છે.

## સમૂહના નાના જથ્થાઓમાં વિભાગ

લગભગ ૫૦ કે તેથી વધારે રમનારાઓ હોય તો તેમને નાના જથ્થાઓમાં વહેંચી નાંખવા. દરેક જથ્થામાં ૧૦ થી ૪૦ જેટલા રમનારાને રાખી શકાય. પરંતુ સામાન્ય રીતે ૨૦ની સંખ્યા પ્રમાણસરની ગણી શકાય. આ જથ્થા પાડવાની જરૂર એ કે પીરીઅડની શરૂઆતમાં આ પ્રમાણે જથ્થા પાડયા પછી દરેક નવી રમત માટે વારંવાર જથ્થા પાડવાની જરૂર નહિ પડે. અને તેથી સમયનો ખૂબ બચાવ થશે.

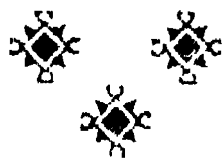
જથ્થા પાડયા પછી જો કોઈ રમનારાઓ કોઈ પણ સંજોગોમાં રમી શકે તેમ ન હોય તો તેમને રમત સંચાલનમાં અધિકારી અથવા મદદનીશ નીમવા. કોઈને પ્રવૃત્તિ વિના બાજુ પર બેસવા ન દેવા.

## જથ્થા નાયકની પસંદગી

રમનારાઓના સમૂહના કેટલા જથ્થા તથા દરેક જથ્થામાં કેટલા જણ રહેશે તે નક્કી કર્યા પછી દરેક જથ્થા માટે એક એવા જેમનામાં સ્વાભાવિક નેતૃત્વ તથા કુનેહ માલમ પડે તેવા નાયકોને ચૂંટી કાઢવા. ત્યાર પછી સમૂહને જથ્થામાં વહેંચી નાખી દરેક જથ્થાદીઠ એકેક નાયક નીમી દેવો. આ જથ્થાનાયક પોતાના જથ્થાને નવી રમતનો ખ્યાલ આપી દેશે, જથ્થાને વ્યવસ્થિત રાખશે, ઉત્સાહ જાળવશે તથા નિયમસર રમત રમાય તે ધ્યાન આપશે.

## જથ્થાઓને એકઠા કરવા

પ્રથમ તો નાયકને બોલાવવાની સિસોટી સંજ્ઞા તથા જથ્થાઓને બોલાવવાની સિસોટી સંજ્ઞાનો દરેકને બરાબર ખ્યાલ આપી દેવો. ત્યાર પછી જ્યારે કોઈ પણ સ્થિતિમાં બધા જથ્થાઓને ગોઠવવા હોય ત્યારે પહેલાં તો જથ્થા નાયકોને સિસોટી સંજ્ઞાથી બોલાવવા. દરેક નાયક સંજ્ઞા સાંભળતાં જ દોડતા આવે તેવો આગ્રહ રાખવો. દરેક જથ્થાને ક્યાં કઈ સ્થિતિમાં ઊભા રહેવાનું છે તેની દરેક નાયકને સમજ આપવી અને પછી તેમને તેમના જથ્થામાં જવા દેવા જે પોતાના જથ્થામાં જઈ ત્યાં બધાને સમજાવશે તથા જથ્થાને બોલાવવાની સિસોટી સંજ્ઞા થતાં જ પોતાના જથ્થાને લઈ જવાના સ્થળે દોડતા લઇ જશે. નવી રમત માટેની સમજુતી અપાઈ ગયા પછી દરેક જથ્થાને પોતાના મેદાન પર જવાની સંજ્ઞા મળતાં જ જથ્થાનાયક પોતાના જથ્થાને દોડતા ત્યાં લઈ જશે.



# દાવ આપનાર નક્કી કરવો

## અથવા

# દાન ઠરાવવું

દાવ આપવાની રમતોમાં રમનારાઓમાંથી કોણ દાવ આપનાર બનશે તે નક્કી કરવાની અનેક રીતો છે જેમાંની વધારે પ્રચલિત એવી કેટલીક રીતો નીચે મુજબ છે:—

૧. બધા રમનારાઓ વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. શિક્ષક તરફથી સંજ્ઞા મળતાં જ બધા બે હાથે તાળી પાડશે. જેણે તાળી છેલ્લી પાડી હશે એટલે કે જેનો અવાજ મોડો સંભળાશે તેને માથે દાવ આવશે.

૨. રમનારાઓમાંથી ગમે તે ત્રણ છોકરા વર્તુળાકારે એક બીજાના હાથ પકડી ઊભા રહેશે પછી તેઓ સાથે પોતપોતાના ડાબા હાથની ચત્તી હથેલીમાં જમણા હાથની પોતાની મરજી મુજબ ચત્તી અથવા ઊંધી હથેલીથી તાળી પાડશે. જેની હથેલી બાકીના બે કરતાં જુદી હશે તે પાકયો ગણાશે એટલે કે બે જણની જમણા હાથની હથેલી ઊંધી હોય અને એકજણની ચત્તી હોય તો તે ચત્તી હથેલી વાળો અને બે જણની ચત્તી હોય અને એક જણની ઊંધી હોય તો તે ઊંધી હથેલીવાળો પાકયો ગણાશે અને બાજુએ જઈ બેસશે અને તેની જગ્યાએ બીજો એક રમનાર પેલા બે છોકરાઓ ભેગો ઉમેરાશે. પછી આ ત્રણ જણ ફરી અગાઉ પ્રમાણે કરશે અને એમ છેવટે બે જણ રહેશે ત્યારે તેમાં કોઈ એક પાકી

ગએલો છોકરો ફરી જોડાઈ છેવટે બાકી રહેલા બેમાંથી એકજણ પાકી જાય ત્યાંસુધી આગળ પ્રમાણે કરશે. આમ કરતાં જે છેલ્લે બાકી રહેશે તેના માથે દાવ આવશે.

૩. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ત્રણ છોકરાને બદલે રમનારા બધા વર્તુળાકારે એકબીજાના હાથ પકડી ઊભા રહી પોતાની મરજી મુજબ જમણા હાથની ચત્તી યા ઊંધી હથેલીથી તાળી પાડશે. તેમાં જે હથેલી વાળાની વધારે સંખ્યા હશે તે પાક્યા ગણાશે અને તેઓ બાજુ પર જઈ બેસશે. બાકી રહેલા ફરી આગળ પ્રમાણે કરશે અને એમ કરતાં જે એક જણ સૌથી જુદી હથેલીવાળો રહેશે તેના માથે દાવ આવ્યો ગણાશે. જો બે જણ પાક્યા વિનાના બાકી રહેશે તો પાકી ગએલામાંથી કોઇ એકજણ તેમાં સામેલ થઈ વગર પાકેલામાંથી કોઇ એકજણ પાકે ત્યાંસુધી આગળ પ્રમાણે તાળી પાડશે. આખરે છેલ્લા બાકી રહેનારના માથે દાવ આવ્યા ગણાશે.

૪. શિક્ષક (અથવા કોઇ આગેવાન છોકરો) પોતાના એક હાથની હથેલી ઊંધી રાખી આગળ ઊંચે લંબાવશે. બધા રમનાર છોકરાઓ પોતાની એકેક આંગળી તે હથેલીની નીચે અડકાડીને રાખશે. અચાનક શિક્ષક પોતાની હથેલી બંધ કરી દેશે. હોશિયાર અને ચાલાક છોકરાઓ તરત પોતાની આંગળી ખેંચી લેશે. આ છોકરાઓ પાક્યા ગણાશે. જેમની આંગળી હથેલીમાં દબાઈ ગઈ હશે તેઓ ફરી પોતાની આંગળી આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે રાખશે અને શિક્ષક અચાનક હથેલી દાબી દેશે. એમ આંગળી ખેંચી લેનાર છોકરાઓ પાકતા જતાં જે છેલ્લો બાકી રહેશે તેના માથે દાવ આવશે.

૫. બધા રમનાર હારમાં ઊભા રહેશે. સંજ્ઞા મળતાં થોડે દૂર નક્કી કરેલા સ્થળ (ભીંત, ઓટલો વગેરે) સુધી દોડી પાછા દોડી આવશે. જે છેલ્લો આવશે તેના માથે દાવ આવશે.

૬. રમનારાઓમાંથી કોઇ રાજી ખુશીથી પોતાને માથે દાવ માગી લેશે.

## ટુકડી પાડવી અથવા ભિલ્લુ નક્કી કરવા

જે રમતો બે ટુકડી પાડીને રમવાની હોય છે તેવી રમતોમાં રમનારાઓને દરેક ટુકડીમાં સરખી સંખ્યા રહે તેમ વહેંચવામાં આવે છે. આવી ટુકડીઓ પાડવા માટે પ્રચલિત એવી કેટલીક રીતો નીચે મુજબ છે :–

૧ બધા રમનાર હારમાં તેમની ઊંચાઈના ક્રમ પ્રમાણે ઊભા રહેશે. ત્યાર પછી શિક્ષક તેમને 'દો દો ગીન્તી' એમ હુકમ આપી એક...દો; એક...દો એમ ક્રમસર સંખ્યા બોલાવશે. આ પછી બધા એક નંબરોને 'એક કદમ આગે કૂચ' એમ હુકમ આપી આગળ આવેલા બધા એક નંબરોની એક ટુકડી અને પાછળ રહેલા બધા દો નંબરોની બીજી ટુકડી એમ બે ટુકડીઓ નક્કી થશે.

૨ બધા રમનારાઓ બબ્બેની જોડમાં બંધાઈ થોડે દૂર જઈ બીજા કોઈ સાંભળે નહિ તેમ પોતાનાં નામ કોઈ સંજ્ઞામાં પાડશે. જેમ કે પોપટ–મેના, સોનું–રૂપુ, વાઘ–સિંહ વગેરે. શિક્ષક અથવા કોઈ આગેવાન છોકરો એક બાજુ ઊભો રહેશે. દરેક જોડ નામ પાડ્યા પછી વારાફરતી શિક્ષક પાસે આવી નીચે પ્રમાણે બોલશે :–

જોડ–' ફાડો રે ભાઈ ભિલ્લુઓ '.

શિક્ષક–' અહીં ફાડો પણ ચોંટાડો '.

જોડ–કોઈ લો–(વાઘ) ને કોઈ લો–(સિંહ)

શિક્ષક–( વાઘ ) હોય તે આ બાજુ અને–( સિંહ ) હોય તે પેલી બાજુ.

આમ શિક્ષક હાથ વડે દિશા બતાવી સંજ્ઞાવાળાં નામમાંથી એકને એક ટુકડીમાં અને બીજાને બીજી ટુકડીમાં મોકલશે. આમ વારાફરતી બધી જોડના ભાગ પડી જશે, અને બે ટુકડી નક્કી થશે.

ક રમનારાઓ હારમાં ઊભા રહેશે અને તેમાંથી હોશિયાર તથા આગેવાન એવા કોઈ બે છોકરાઓ સામે ઊભા રહેશે. આ બંને છોકરાઓ સામે હારમાં ઊભેલા રમનારાઓમાંથી એકેક જણને વારાફરતી પોતાની ટુકડી માટે પસંદ કરશે. જેની જે પસંદગી કરશે તે તેને પસંદ કરનારની પાછળ જઈ ઊભો રહેશે. આમ બે ટુકડી નક્કી થશે. બે આગેવાન છોકરાઓમાંથી પહેલી માગણી કોણ કરશે તે નીચેની કોઈ એક રીતથી નક્કી કરવામાં આવશે.

अ શિક્ષક એક સિક્કો ( પૈસો યા રૂપિયો...વગેરે ) હાથમાં રાખી ઉછાળશે, જે વખતે પેલા બે આગેવાન છોકરામાંથી કોઈ એક જણ 'કાંટો' કે 'છાપ' બોલશે. સિક્કો જમીન પર પડતાં જો તેણે બોલેલી બાજુ ઉપર પડે તો તેની માગણી પહેલી રહેશે; અને જો બીજી બાજુ ઉપર પડે તો બીજો છોકરો પહેલી માગણી કરશે.

ब સિક્કો ન હોય તો ઠીકરાનો કટકો શિક્ષક ઉછાળશે અને બેમાંથી એક જણ 'ખાડો' અથવા ' ટેકરો ' બોલશે. કટકો જમીન પર પડતાં જો ઠીકરાની તેણે બોલેલી બાજુ ઉપર પડી હશે તો તેની માગણી પહેલી રહેશે અને બીજી બાજુ ઉપર પડેલી હશે તો બીજો છોકરો પહેલી માગણી કરશે.

क ઠીકરાના કટકાની એક બાજુ પાણી (અથવા થૂંક) વડે ભીની કરી તેને ઉછાળવામાં આવશે, જે વખતે એમાંથી એક જણ 'લીલ' કે 'સુક' બોલશે. કટકો જમીન પર પડતાં જેનું ખરૂં પડશે તેની પહેલી માગણી રહેશે.

## દાવ લેનાર ટુકડી

જે રમતોમાં કોઇ એક ટુકડી દાવ લે છે તેવી રમતોમાં કઈ ટુકડી દાવ લેશે તે પણ ઉપર જણાવેલી ત્રણ રીતો--अ, ब તાથ क थी નક્કી થઇ શકશે.



# ચાડી માટેની શિક્ષાઓ

કેટલીક રમતો એવી છે કે તેમાં રમનારાઓને માથે ચાડી (negative point) ચઢે છે. કોઇ રમનારને માથે જ્યારે સામાન્ય રીતે ત્રણ ચાડી ચઢે છે ત્યારે રમત ત્યાંથી બંધ કરી તેને ગમતભરી શિક્ષા કરવાની પ્રથા હોય છે. આ શિક્ષા થઈ ગયા પછી પાછી રમત પહેલેથી શરૂ થાય છે, એટલે કે દરેકને માથે પહેલેથી ચાડી ગણાય છે અને આગલી રમતમાં ચઢેલી ચાડીઓ બળી જાય છે. ચાડી માટેની શિક્ષાના કેટલાક ગમતભર્યા વિવિધ પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે:

૧ જેને શિક્ષા કરવાની હોય તે સિવાય બાકીના બધા બે હારમાં ગોઠવાઇ જશે. આ બંને હાર વચ્ચે લગભગ ત્રણેક ફૂટનું અંતર રહેશે તથા બંને હાર એકબીજાની સામે ઊભી રહેશે. શિક્ષક તરફથી સંજ્ઞા મળતાં શિક્ષાવાળો છોકરો એક છેડેથી બીજે છેડે બંને હારની વચ્ચે થઈ બંને હાથથી અદબ વાળી દોડી જશે; જે વખતે હારમાં ઊભેલા છોકરાઓ પોતાની જગાએથી ખસ્યા વિના તેને થાપા પર ટપલી મારશે. એકવાર દોડી બીજે છેડે ગયા પછી ત્યાંથી ફરી પાછો અદબ વાળી દોડી મૂળ જગાએ આવી જશે. આ વખતે પણ હારમાં ઊભેલાઓ પોતાના બીજા હાથથી તેના થાપા પર ટપલી મારશે.

આ શિક્ષા વખતે શિક્ષકે ધ્યાન આપવું કે હારમાં ઊભેલાઓ જગા પરથી જરા પણ આગળ આવે નહિ તથા થાપા પર ખુલ્લા હાથે ટપલી મારે. આ નિયમનો કોઈ ભંગ કરે તો તેને પણ એ જ પ્રમાણે શિક્ષા કરવી.

૨ શિક્ષાવાળો છોકરો કમરમાંથી જરા નમી હાથ ભીંત પર અથવા ટેબલ પર અથવા ઢીંચણ પર ટેકવી અઢુકડો ઊભો રહેશે. બાકીના તેની પાછળ લગભગ ૨૫ ફૂટ દૂર રહેશે અને વારાફરતી દરેક છોકરો ત્યાં ઊભો રહી તેને વૉલીબૉલ તાકશે. શિક્ષાવાળો છોકરો જગાએથી હાલી કે ખસી શકશે નહિ.

૩ ઝાડની ડાળીએ અથવા બીજી કોઈ રીતે લટકાવેલા દોરડાની નીચેના લટકતા છેડે ગાંઠ વાળી તે પર શિક્ષાવાળો છોકરો પોતાના પગ વાળી બેસી દોરડું બે હાથ વડે મજબૂત પકડી ઝોલા ખાશે; જે વખતે ત્યાંથી લગભગ ૨૫ ફૂટ દૂરથી બાકીના રમનારાઓ તેને વારાફરતી વૉલીબૉલ તાકશે.

૪ શિક્ષાવાળા છોકરા સિવાય બાકીના એક બાજુએ બેસશે. શિક્ષાવાળો છોકરો લગભગ અઢી ફૂટ લાંબી લાકડી બે હાથે પકડી જમીન પર ટટ્ટાર ઊભી રાખી તેની ટોચ પર પોતાનું કપાળ ટેકવી તેની આજુબાજુ નક્કી કર્યા મુજબ ૭ અથવા ૧૦ ચક્કર જલદી ફરશે અને તે પછી ત્યાંથી થોડે દૂર અગાઉથી મૂકેલા રૂમાલને લેવા જશે. આમાં ચક્કર ચઢવાથી તે રૂમાલ લેવા જતાં અવશ્ય જ પડી જશે અને બધા માટે આનંદજનક પ્રસંગ ઉત્પન્ન કરશે.

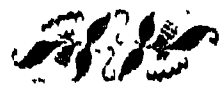
૫ બીજી કોઈ રમત માટેનો દાવ તેના માથે કરાવી બીજી રમત શરૂ કરવી.

૬ નાનાં છોકરાઓ હોય તો એક જણ હાથ વડે શિક્ષાવાળાની આંખો દાબશે અને તેના ખોબામાં (પોશમાં) ધૂળ ભરશે. તે પછી

તેને બધા મેદાન પર ચારેબાજુ ફેરવશે અને બોલતા જશે કે "મામાનું ઘર કેટલે; દીવો બળે એટલે." થોડું ફેરવ્યા પછી એક જગાએ ધૂળ નંખાવી દેશે અને તેને આજુબાજુ ફેરવી મૂળ જગાએ લાવી આંખો ઉઘડાવી તે ધૂળવાળી જગા શોધી કાઢવા કહેવામાં આવશે.

૭ શિક્ષાવાળો છોકરો મેદાનની વચ્ચે બે હાથ જમીન પર રાખી તથા બે પગ ઢીચણમાંથી વાળેલા રાખી ( કુતરો બેસે તેમ ) રડતા કુતરા જેવો અવાજ ત્રણ વખત કાઢશે.

૮ શિક્ષાવાળો છોકરો એક ખૂણે જઈ રડશે; બીજે ખૂણે જઇ ખડખડાટ હસશે; ત્રીજે ખૂણે જઇ હોઠ આગળ લંબાવી મ્હોં વડે સીસોટી વગાડશે. અને ચોથા ખૂણે જઈ નાચતો હોય તેમ કૂદશે.



# રમત સંચાલકને

(૧) રમતને એવી બનાવવી કે જેથી દરેક રમનાર પૂરેપૂરા ઉત્સાહ તથા પ્રયત્નપૂર્વક રમે.

(૨) રમતને બને તેટલી ગમતભરી બનાવી રમનારાઓમાં રમત માટેનો જુસ્સો ખીલવવો.

(૩) કડક શિસ્ત તથા ઢીલી અવ્યવસ્થા એ બંને માટેના આગ્રહનો ત્યાગ કરવો અને તેને બદલે યોગ્ય છૂટછાટ તથા જરૂરી શિસ્તનો સમન્વય સાધવો.

(૪) રમત દરમ્યાન કોઈ છોકરા તરફથી તોફાનનું તત્ત્વ માલૂમ પડે તો તેને તરત જ દાબી દેવાને તકેદારી રાખવી.

(૫) રમતના નિયમોના કડક પાલન માટે આગ્રહ રાખવો. જ્યાં તેમાં ઢીલાશ માલમ પડે ત્યાં તેને અટકાવી ધ્યાનપૂર્વક તેને દૂર કરી ફરી રમત શરૂ કરવી.

(૬) રમતના પીરીઅડને હંમેશાં પ્રવૃત્તિમય રાખવો. એક રમત પૂરી થયે તરત બીજી આપવી.

(૭) રમનારાઓમાં કોઈ રમત માટેનો રસ માર્યો જતો માલમ પડે કે તરત જ રમત બંધ કરી દેવી અને તેમને બીજી કોઈ રમત આપવી.

(૮) રમનારાઓને રમત માટેની કોઇ સ્થિતિ–રચનામાં કૂચ–કદમ કરતાં ગોઠવવાની જરૂર નથી. એ રીતે સમય બગાડવા તથા ઉત્સાહ મારી નાખવાને બદલે તેમને પૂરી ઝડપથી દોડતા રમત માટેના મેદાન પર રચના પ્રમાણે ગોઠવવા.

(૯) નવી રમત હંમેશાં ટૂંકમાં તથા સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવી.

(૧૦) રમત માટેની મેદાનવ્યવસ્થા તથા સાધનો અગાઉથી મેદાન પર તૈયાર રાખવાં.

(૧૧) નિયત સીસોટી સંજ્ઞા વાગે ત્યારે રમનારાઓ તરત શાન્ત થઈ જઈ શિક્ષકની સૂચના તરફ ધ્યાન આપે તે જાતની ટેવ પાડવા માટે આગ્રહ રાખવો.

(૧૨) મેદાન પર કોઇને પણ નવરા બેસવા ન દેવા. જે ન રમી શકે તેવા હોય તેમને વ્યવસ્થા અંગેનું અથવા ગુણ નોંધવાનું અથવા સમય જોવાનું એવું કંઇ ને કંઈ કામ સોંપવું.

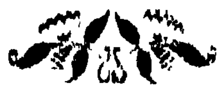
(૧૩) શક્ય હોય ત્યાં કાયમી ટુકડી વ્યવસ્થા માટે આગ્રહ રાખવો અને દરેક ટુકડી પોતાનો નાયક ચૂંટી કાઢે તથા તેની સૂચનાઓનું યોગ્ય પાલન કરે તેવી કેળવણી આપવા પ્રયત્ન કરવો.

(૧૪) રમત માટે પોતાની શક્તિના અભાવના અતિશયોક્તિભર્યા ખ્યાલના કારણે કોઈ રમનારાઓ નિરુત્સાહી રહેતા હોય અને રમતોમાં ભાગ ન લેતા હોય તો તેમને ખૂબ ઉત્તેજન આપવું તથા તે જ્યારે જ્યારે સારું રમે ત્યારે ત્યારે વખાણ કરવાં.

(૧૫) જરૂર લાગે તો રમનારાઓમાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરવા માટે શરૂઆતમાં એક બે રમતોમાં શિક્ષક ભાગ લેવો.

(૧૬) દરેક રમનાર, રમત માટે અનુકૂળ એવો પોષાક એટલે કે અર્ધીબાંયનું ખમીસ અથવા બનીઅન તથા હાફપેન્ટ કે ક્વાર્ટરપેન્ટ પહેરી રમે તે માટે શિક્ષક બને તેટલો આગ્રહ રાખવો.

(૧૭) રમત રમ્યા પછી શક્ય હોય ત્યાં ન્હાવાની વ્યવસ્થા આપવી, અને તે ન બની શકે તો દરેક રમનાર પોતાના નાના સ્વચ્છ ટુવાલ વડે પોતાના શરીર પરનો પસીનો તથા ધૂળનાં રજકણો ઘસીને લૂછી નાંખે તેવો નિયમ રાખવો.



# સાતતાળીની રમતો

આ પ્રકારની રમતોમાં ખાસ કરીને પીછો પકડવાની (Chasing) પ્રવૃત્તિ હોય છે. એક અથવા તેથી વધારે જણા બાકીનાઓમાંથી એક કે વધારેની પાછળ પકડવા માટે અથવા તો કોરડાથી મારવા માટે દોડે છે. આ પીછો પકડવાની ક્રિયાને જુદી જુદી રમતોમાં નિયમોની જુદી જુદી ભૂમિકામાં મૂકવાથી નવીન પ્રકારની રમત જેટલો આનંદ રમનારાઓ માણી શકે છે.

સાતતાળીની જે રમતોમાં એકજાણના માથે દાવ હોય છે અને તે બીજાને પકડવા દોડે છે તેવી રમતોમાં પકડનાર જો કોઈ દોડનારને પકડી પાડે તો તે પકડાનાર તેને એટલે કે પકડનારને પકડવા માટે તરત દોડી શકશે નહિ, પણ બીજા કોઈની પાછળ દોડયા પછી તેની પાછળ પડી શકશે. સાતતાળીની રમતોમાં આ નિયમની ખાસ જરૂર છે કારણ કે પકડનાર તથા પકડાનાર બંને એક બીજાની ખૂબ પાસે આવી ગયા હોય છે તથા પકડનાર દોડીને થાકી ગયેલો હોય છે.

જે સાતતાળીની રમતોમાં પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે કોઈ નક્કી ક્રિયા હોય છે, જેમ કે શાહમૃગસાતતાળી, શિરઝુકાવ-સાતતાળી વગેરે; તેવી રમતોમાં આ ક્રિયાના ઉપયોગની હદ નક્કી

કરવી જોઇએ. દરેક જણ વધારેમાં વધારે ફક્ત ત્રણ વખત ઉપયોગ કરી શકે એવો નિયમ રાખવો કે જેથી દોડનારા નહિ પકડાવા માટે પૂરેપૂરો પ્રયત્ન કરતા થાય. જે ત્રણથી વધારે વખત બચવાની ક્રિયાનો ઉપયોગ કરશે તેના માથે દાવ આવશે.

આ રમતો માટે સંખ્યાના પ્રમાણમાં મેદાન બહુ મોટું હશે તો પણ રમતની મઝા મારી જશે. આવી વખતે રમત માટેના મેદાનની હદ અગાઉથી નક્કી કરી લેવી.

ખાસ સાધન, ખાસ પૂર્વતાલીમ તથા ખાસ નક્કી સંખ્યાની જરૂર—આ રમતોમાં પડતી ન હોવાથી કોઈ પણ પ્રસંગે તથા કોઇ પણ સંજોગોમાં આ રમતો બાળકો પૂરા ઉત્સાહથી રમી શકે છે. વળી અર્ધી રમતે કોઇ રમનાર બાળકો રમતમાંથી બેસી જાય અથવા નવાં ઉમેરાય તો પણ રમતમાં જરા પણ ખલેલ પહોંચતી નથી.

## સાત તાળીની રમતો

### ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર માટે

**૧ સાદી સાતતાળી** સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

એક જણના માથે દાવ રહેશે જે બીજાઓને પકડવા માટે દોડશે. જે પકડાશે અગર તો મેદાનની અગાઉથી નક્કી કરેલી મર્યાદાની બહાર જશે તેને માથે દાવ આવશે.

**૨ ચાલ સાતતાળી** સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

આ રમત સાદી સાતતાળી પ્રમાણે જ રમાશે પરંતુ આ રમતમાં કોઇ દોડી શકશે નહિ. પકડનાર તથા પકડાનાર બધાએ ફક્ત ચાલવાનું રહેશે. જે દોડશે અથવા પકડાશે અગર

મર્યાદાની બહાર જશે તેને માથે દાવ આવશે. પકડનાર જો દોડીને પકડશે તો તે પકડાનારને માથે દાવ બદલાશે નહિ પણ પેલાને માથે દાવ ચાલુ રહેશે.

## ૩ જોડ સાતતાળી   સંખ્યા : ૨૦ થી ૫૦

દરેક બબ્બેની જોડમાં હાથ પકડીને ઊભા રહેશે. કોઈ પણ એક જોડના માથે દાવ રહેશે. રમત ચાલુ થતાં તે જોડ કોઇ પણ જોડને પકડવા માટે દોડશે. દરેક પોતાના સાથીનો હાથ ઝાલીને દોડશે. જે જોડ તૂટી જશે અથવા પકડનાર જોડ છૂટી પડયા વિના જે જોડને પકડશે તે જોડ અથવા જે જોડ મર્યાદાની બહાર જશે તેને માથે દાવ આવશે.

## ૪ પલાંઠી સાતતાળી   સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

સાદી સાતતાળી પ્રમાણે જ રમત રમાશે પરંતુ પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનારાઓને બેસી જવાની છૂટ રહેશે. આ પ્રમાણે કોઇ બેસી જનારને માથે જો પકડનાર હાથથી અડકશે તો તે જ્યાં સુધી બીજા દોડનારાઓમાંથી કોઇ તેના માથે હાથથી ન અડકે ત્યાં સુધી ઊભો થઈ દોડી શકશે નહિ. પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનારે પલાંઠી વાળીને બેસવું જોઇશે; તેમ નહિ બેઠો હશે અને પકડનાર તેને પકડશે તો તેને માથે દાવ બદલાશે.

## ૫ શિરઝુકાવ સાતતાળી   સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

આ રમત સાદી સાતતાળી પ્રમાણે રમાશે પરંતુ પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનાર જો નીચે ઢીચણ પર બેસી હાથ જમીન પર મૂકી માથું જમીન સુધી લઈ જાય તો તે સ્થિતિમાં પકડનાર તેને પકડી શકશે નહિ; પણ જો માથું ઊંચું કરે અને પકડનાર તેને તે સ્થિતિમાં અડકશે તો તેને માથે દાવ બદલાશે.

## ૬ ધુમધુમ સાતતાળી સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—પત્થર, લોખંડ, લાકડું અથવા એવી સ્થાયી ચીજો કોઈ કોઈ ઠેકાણે હોય તેવું મેદાન. મેદાનની વચ્ચે એક બે ફૂટ ત્રિજ્યા લઈ વર્તુળ અથવા ચાર ફૂટનો ચોરસ દોરવો.

એક જણના માથે દાવ રહેશે જે દોરેલા વર્તુળમાં ઊભો રહેશે અને બાકીના મેદાનમાં આજુબાજુ ઊભા રહેશે. જેને માથે દાવ હશે તે મેદાનમાંની કોઈ પણ સ્થાયી વસ્તુનું નામ બોલશે. જેમ કે, "પત્થરની ધુમધુમ" વગેરે. હવે જે વસ્તુનું નામ બોલવામાં આવ્યું હોય તે વસ્તુને અડકવા માટે દોડનારાઓએ દોડવું પડશે. વસ્તુનું નામ બોલ્યા પછી પકડનાર પોતાના વર્તુળમાંથી બહાર નીકળી દોડનારાઓમાંથી કોઈને બોલાએલી વસ્તુને અડકતાં પહેલાં પકડશે તો તેને માથે દાવ આવશે અને ન પકડી શકે તો વર્તુળમાં પાછા આવી બીજી કોઈ વસ્તુનું નામ બોલવું અને દોડનારાઓને પકડવા માટે દોડવું. જેમ કે, "લોખંડની ધુમધુમ" વગેરે. આ પ્રમાણે રમત ચાલુ રહેશે.

## ૭ સ્પર્શ સાતતાળી સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

રમનારાઓમાંથી એક જણને પકડનાર અને એક જણને દોડનાર નક્કી કરવો. બાકીના બધા મેદાનમાં ગમે ત્યાં ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં પકડનાર દોડનારને પકડવા માટે દોડશે. દોડનાર મેદાનમાં ગમે ત્યાં દોડશે અને ઊભા રહેનારમાંથી કોઈને પણ અડકશે તો તે દોડનાર બનશે અને પકડનારે હવે તેને પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈશે. આ દોડનારની જગાએ પ્રથમનો દોડનાર ઊભો રહેશે. આ પ્રમાણે રમતાં જે પકડાઈ જશે તેને માથે દાવ બદલાશે. જે કોઈ એક ઊભા રહેનારને દોડનાર તરીકે પસંદ કરશે અને તેની જગાએ પ્રથમનો દાવ આપનાર જઈ ઊભો રહેશે.

## ૮ જાપાની સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

આ રમત સાદી સાતતાળી પ્રમાણે જ રમાશે પરંતુ દાવ આપનાર પકડનારના શરીરના જે ભાગને હાથથી અડકયો હશે તે ભાગ પર પોતાના એક હાથ રાખી પકડનારે દાવ આપવા પડશે; એટલે કે તે સ્થિતિમાં તેણે પકડવા દોડવું જોઈશે.

## ૯ પડછાયા સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—સૂર્યનો તાપ અથવા ચાંદની કે જ્યાં પડછાયો પડી શકે તેવું મેદાન.

એક જાણને માથે દાવ રહેશે જે બાકીનાઓમાંથી કોઈના પડછાયાને પકડવા માટે દોડશે. જેના પડછાયાને તે હાથથી અડકશે તેને માથે દાવ બદલાશે.

## ૧૦ તડકો છાંયડો

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

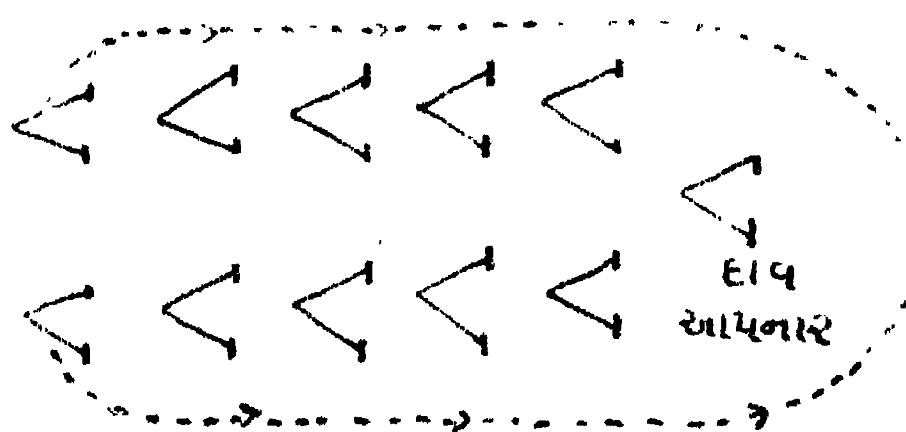
મેદાન વ્યવસ્થા:—વચ્ચે ચાંદની અથવા તડકો તેમ જ આજુ-બાજુ છાંયડો હોય તેવું મેદાન. જો તેમ ન હોય તો ચૂનાથી મેદાનની વચ્ચે ૪૦ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ રમનારાઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં લાંબી દોરવી. તેમના છેડાને બાજુની રેખાઓથી જોડી દેવા.

એક જાણને માથે દાવ રહેશે જે મેદાનની વચ્ચે ઊભો રહેશે અને બાકીના બધા એક સમાંતર રેખાની બાજુએ ઊભા રહેશે. હવે દાવ આપનાર જે બાજુ બધા રમનારાઓ ઊભા હશે તે બાજુ હાથથી બતાવી ખરાબ વસ્તુનું નામ બોલશે અને તેની સામેની ખાલી બાજુ બતાવી સારી વસ્તુનું નામ બોલશે. જેમ કે, " આ બાજુ ( રમનારા ઓની બાજુ ) કાદવ અને આ બાજુ ( સામેની બાજુ ) કંસાર. " અથવા " આ બાજુ નર્ક અને આ બાજુ સ્વર્ગ. " વગેરે. આમ

બોલાય કે બધા ઊભેલાઓએ દોરેલા મેદાનની વચ્ચેની સામી સમાંતર રેખાની પાર દોડી જવું જોઈશે. તે દરમ્યાન જેને દાવ આપનાર અડકી જશે તે તેની સાથે દાવ આપવા ઊભો રહેશે અને ફરી રમત સામી બાજુથી ચાલુ થશે. આ પ્રમાણે જે છેલ્લો પકડાશે તેને એકલાને માથે દાવ આવશે અને બાકીના સમાંતર રેખાની બહાર ઊભા રહી ફરી નવેસરથી રમત શરૂ કરશે.

## ૧૧ છેલ્લી જોડ બહાર આવે સંખ્યા : ૧૩ થી ૨૫

એક જણને માથે દાવ રહેશે અને બાકીના બબ્બેની જોડમાં એક બીજાની પાછળ હરોળમાં ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર સૌની આગળ બંને હરોળની વચ્ચે હરોળ તરફ પીઠ રાખી ઊભો રહેશે. અને "છેલ્લી જોડ બહાર આવે" એમ મોટેથી બોલશે, જેની સાથે છેલ્લી ઊભેલી જોડનો જમણી બાજુનો છોકરો જમણી બાજુથી અને ડાબી બાજુનો છોકરો ડાબી બાજુ થઈ આગલી બાજુ દોડશે અને છેક આગળ આવી બંને એક બીજાના હાથ પકડવા પ્રયત્ન કરશે. પરંતુ આ બંનેમાંથી જો કોઈને પણ હાથ પકડ્યા પહેલા દાવ આપનાર પકડી પાડશે તો તેના માથે દાવ આવશે અને પકડનાર તેના સાથીદારની જોડે હરોળના મોખરે આવી ઊભો રહેશે, અને આ પકડાનાર પ્રથમના દાવ આપનાર પ્રમાણે દાવ આપશે. પરંતુ જો દાવ આપનાર કોઈને પકડી ન શકે તો તેના જ માથે દાવ ચાલુ રહેશે અને બહાર આવેલી જોડ હરોળના મોખરે આવી ઊભી રહેશે.



## ૧૨ ઉંદર બિલાડી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૨૪

મેદાનવ્યવસ્થા:—રમનારાઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં ઊભા રહી શકે તેટલું મોટું વર્તુળ મેદાનની વચ્ચે દોરવું.

બે બાળકો સિવાય બાકીના રમનારાઓ એક બીજાના હાથ ઝાલી વર્તુળ પર ઊભા રહેશે. આ બે બાળકોમાંથી એકને ઉંદર કહેવામાં આવશે અને તે વર્તુળની અંદર ગમે ત્યાં ઊભો રહેશે, અને બિલાડીના નામથી બીજાને ઓળખવામાં આવશે, જે વર્તુળની બહાર ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં બિલાડી ઉંદરને પકડવા માટે દોડશે. વર્તુળ બનાવનાર બાળકો ઉંદરને અંદર કે બહાર જવા માટે હાથ ઊંચા કે નીચા કરી રસ્તો આપશે પણ બિલાડીને જવા નહિ દે. બિલાડીએ જોર કરી હાથ છોડાવી અથવા તેની ઉપર કે નીચેથી જવાનું રહેશે. ઉંદર પકડાઇ જાય ત્યારે અથવા બિલાડી થાકી જાય ત્યારે વર્તુળ પર ઊભેલાઓમાંથી કોઈ બે બાળકોને વર્તુળની બહાર કાઢવા અને તેમને ફરીથી રમત માટે ઉંદર તથા બિલાડી બનાવવા અને જુના ઉંદર તથા બિલાડીને આ બાળકોની જગાએ વર્તુળ પર ગોઠવી દેવા.

## ૧૩ અક્કલ ભૂલી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૨૪

રમનારાઓમાંથી બે સિવાય બાકીના ગોળ વર્તુળાકારે એક બીજાના હાથ પકડી ઊંચા કરી ઊભા રહેશે. બાકી રાખેલા આ બેમાંથી એક જણ દાવ આપશે એટલે કે પકડનાર થશે અને બીજો દોડનાર થશે. વર્તુળની બહાર રહી દોડનાર દાવ આપનારને હાથમાં તાળી આપી વર્તુળની અંદર બહાર દોડશે. તાળી મળતાં જ દાવ આપનાર એટલે કે પકડનાર દોડનાર જે રસ્તેથી પસાર થાય તે જ રસ્તેથી દોડનારને પકડવા માટે દોડશે. દોડનાર દોડતી વખતે 'અક્કલ ભૂલી' એમ બોલતો રહેશે જ્યારે પકડનાર 'નથી ભૂલી' એમ જવાબ આપશે. જ્યારે પકડનાર દોડનારને તેના રસ્તેથી જ

દોડી પકડશે ત્યારે પકડનાર જીત્યો ગણાશે. હવે વર્તુળમાં ઊભેલા છોકરાઓમાંથી બીજા બે છોકરાઓને પકડનાર તથા દોડનાર બનાવવા અને તેમની જગાએ પહેલાંના પકડનાર તથા દોડનારને ઊભા રાખવા. જો પકડનાર છોકરો દોડનારના રસ્તેથી પસાર થવાને બદલે બીજા કોઈ રસ્તેથી દોડે તો અથવા દોડનારને ન પકડી શકે તો દોડનાર જીત્યો ગણાશે. આમ બને ત્યારે બીજા કોઈ બે છોકરાની જગાએ વર્તુળ પર તેમને ઊભા રાખી નવા છોકરાથી રમત શરૂ કરવી.

**૧૪ ટોપીદાવ** મેદાન અગર મોટો ઓરડો. સંખ્યા : ૧૨ થી ૨૪

**મેદાનવ્યવસ્થા:**—રમનારની સંખ્યાના ત્રીજા ભાગ જેટલા ફૂટની ત્રિજ્યા રાખી મેદાનમાં વર્તુળ દોરવું.

સાધન:–એક કોરડો, એક સિવાય બાકીના રમનારા વર્તુળ પર અંદરની બાજુ મ્હોં રહે તેમ પલાંઠી વાળી બેસશે. આ બહાર રાખેલો છોકરો કોરડો લઈ વર્તુળની આજુબાજુ ફરશે અને બોલતો રહેશે કે "હમ હમ કોરડા હમાનું વળીને જુએ તેને ચમકાવું." અથવા "આદમજીકા કોરડા ગયે જુએ ઉસકા લાલ બરડા." આ છોકરો જ્યારે પસાર થતો હશે ત્યારે જો બેઠેલામાંથી કોઈ છોકરો પાછળ જોશે તો કોરડાવાળો છોકરો તેને બરડામાં કોરડો મારશે. આ પ્રમાણે પસાર થતાં કોઈ પણ બેઠેલા છોકરાની પાછળ જમીન પર ખબર ન પડે તેમ તે કોરડો મૂકી ત્યાંથી આગળ વર્તુળની આજુબાજુ એક ચક્કર લઈ કોરડા પાસે આવશે. આ દરમ્યાન જેની પાછળ કોરડો હોય તેણે તરત કોરડો લઈ કોરડો મૂકનારની પાછળ મારવા દોડવું, જે વખતે કોરડો મૂકનાર દોડી આ ખાલી પડેલી જગાએ બેસી જશે, અને રમત ફરી ચાલુ થશે, અને કોરડો જેના હાથમાં આવ્યો હશે તે ફરશે. પણ જો કોરડો જેની પાછળ મૂકાયો હોય તે છોકરાને

ખબર નહિ પડી હોય, અને ત્યાં કોરડો મૂકનાર વર્તુળની આજુબાજુ એકવાર દોડી તે કોરડો લઈ લેશે તો જેની પાછળ તે કોરડો હતો તેણે પોતાની જગાએથી ઊઠી વર્તુળની આજુબાજુ એકવાર દોડી પોતાની જગાએ આવી બેસી જવું, જે દરમ્યાન કોરડો મૂકનાર તેની પાછળ દોડી કોરડાના મારની પ્રસાદી તેના બરડામાં આપ્યા કરશે. પેલો પોતાની જગાએ આવી બેસી જાય એટલે રમત ફરીથી ચાલુ થશે, અને જેના હાથમાં કોરડો હતો તે ફરશે.

જ્યારે ઇરાદાપૂર્વક મિત્રતાના કારણે કોઈ છોકરાઓ અમુક જ છોકરાઓની પાછળ વારંવાર કોરડો મૂક્યા કરે તો શિક્ષક વચ્ચેથી રમત બંધ કરી તે પ્રમાણે ન કરવા છોકરાઓને સમજાવવું. અને કોરડા લઈ જેમના હાથમાં કોરડો ન આવ્યો હોય તેમને આપવો.

**૧૫ ક્યાં છો** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો. સંખ્યા : ૧૨ થી ૨૪

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૧૦ ફૂટની ત્રિજ્યા લઈ વર્તુળ દોરવું.

સાધન:—આંખ બાંધવા માટે બે પાટા અથવા મોટા રૂમાલ.

બે સિવાય બાકીના રમનારાઓને વર્તુળની બહાર બે ફૂટ દૂર થોડા થોડા અંતરે બેસાડવા. બાકી રહેલા બે જણને વર્તુળની અંદર સામસામા છેડે ઊભા રાખી બંનેની આંખે રૂમાલ બાંધી દેવા. આ બેમાંથી એક જણને પકડનાર નક્કી કરવો, જે બીજાને પકડવા માટે પ્રયત્ન કરશે. પકડનાર વારંવાર "ક્યાં છો ?" એમ પ્રશ્ન પૂછ્યા કરશે, જેના જવાબમાં દોડનાર "અહીં છું." એમ બોલ્યા કરશે. આ પ્રમાણે અવાજ પરથી દિશા પારખી પકડનાર દોડનારને પકડશે. દોડનાર જ્યારે પકડાઈ જાય ત્યારે દોડનારને પકડનાર બનાવવો અને પકડનારને દોડનાર બનાવી રમત ચાલુ કરવી. તે પછી બીજા કોઈ બે છોકરાને વચ્ચે લેવા, તથા પ્રથમના દોડનાર અને પકડનારને તેમની જગાએ

બેસાડી દેવા, અને રમત ફરી ચાલુ કરવી. આ પ્રમાણે બધાને વારાફરતી જોડમાં બોલાવવા. જો કોઈ દોડનાર કે પકડનાર મર્યાદાની બહાર જાય તો શિક્ષકે તેને સૂચના આપી અંદર દોરી લેવો.

આ અથવા આવી રમતોમાં અગાઉથી રમનારાઓને નંબર આપી ક્રમ પ્રમાણે વર્તુળાકારે બેસાડી નંબર પ્રમાણે પકડનાર તથા દોડનાર બનાવવાથી વ્યવસ્થા સારી જળવાશે. નહિ તો બધા સાથે પકડનાર કે દોડનાર બનવા માટે વચ્ચે દોડી આવશે.

આ રમતમાં બે ટુકડી પાડી વર્તુળના સામસામેના છેડે બેસાડી એકના બધાને વારાફરતી પકડનાર તથા બીજાના બધાને તે પ્રમાણે વારાફરતી દોડનાર બનાવવા. પછી બીજી રમતમાં પહેલી ટુકડીનાને વારાફરતી દોડનાર તથા બીજી ટુકડીનાને વારાફરતી પકડનાર બનાવવા. પકડનાર જો અગાઉથી નિયત સમયની મર્યાદામાં પકડી શકે તો તે ટુકડીને એક ગુણ અને ન પકડી શકે તો સામી ટુકડીને એક ગુણ આપવો. જે ટુકડીના ગુણનો સરવાળો વધારે થાય તેને વિજયી ગણવી. આ પ્રમાણે ટુકડીની હરીફાઈના તત્ત્વ ઉપર રમાડવાથી વધારે વ્યવસ્થા, આનંદ તથા ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરી શકાશે.

## સાતતાળીની રમતો

### ૯ થી ૧૨ વર્ષની ઉંમર માટે

**૧૬ અનુકરણ સાતતાળી** સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

એક જણને માથે દાવ રહેશે જે કોઈ પણ પ્રકારની દોડ જેવી કે લંગડી દોડ, અથવા કૂદકા દોડ, અથવા દેડકાકૂદ દોડ, અથવા ચોપગી દોડ વગેરેમાંથી એક પ્રકાર કરી બતાવશે જે મજબ બાકીનાઓએ દોડવાનં

રહેશે, અને તે દોડ પ્રમાણે દાવ આપનાર સાતતાળી પ્રમાણે પકડવા નીકળશે. જે પકડાશે, અથવા તે પ્રમાણે નહિ દોડે, અથવા મર્યાદાની બહાર જશે તેને માથે દાવ બદલાશે, જે બીજા કોઇ પ્રકારની દોડ તેના દાવ પૂરતી નક્કી કરી બીજાઓને પકડવા નીકળશે.

## ૧૭ ખોડીઓ પાડો

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

આ રમત સાતતાળી પ્રમાણે રમાશે. પણ જેને માથે દાવ હશે તેનો હાથ તે જ બાજુના ઢીંચણ સાથે બાંધવો, અથવા તે હાથ વડે તે ઢીંચણનો નીચેનો ભાગ પકડી રાખશે, અને તે સ્થિતિમાં પકડવા દોડશે.

## ૧૮ પીછે દોડ સાતતાળી

સંખ્યા: ૧૨ થી ૪૦

સાદી સાતતાળી પ્રમાણે રમાશે, પરંતુ પકડનાર તથા દોડનાર બધા જ અવળી દોડ–પીછે દોડ દોડશે. કોઈ આગળ દોડી શકશે નહિ. જે પકડાશે અથવા આગળ દોડશે તેને માથે દાવ આવશે.

## ૧૯ કાનપકડ સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

સાદી સાતતાળી પ્રમાણે રમાશે, પરંતુ પકડવા જનાર પોતાના બંને હાથથી અવળા સવળી કાન હાથ આગળથી વાળી પકડશે અને તે સ્થિતિમાં કાન પકડેલા રાખી બાકીનાઓને પોતાની કોણી વડે અડકવા દોડશે. જેને તે રીતે એ અડકશે તેને માથે દાવ આવશે.

## ૨૦ શાહમૃગ સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

સાદી સાતતાળી પ્રમાણે જ દાવ આપનાર બીજાઓને પકડવા દોડશે. પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનાર જમણો પગ ઊંચો કરી જમણા હાથને તે પગની જમણી બાજુ થઈ ઢીંચણની નીચેથી લઈ તે હાથથી નાક પકડેલી સ્થિતિમાં ઊભો રહી શકશે.

આ સ્થિતિમાં હશે તો પકડનાર તેને પકડી નહિ શકે. પણ જો આ સ્થિતિ નહિ હોય અથવા તે સ્થિતિમાંથી તે પડી જશે, અને દાવ આપનાર તેને અડી જશે તો તેને માથે દાવ આવશે.

## ૨૧ કૉમીક સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

સાદી સાતતાળી પ્રમાણે જ રમાશે, પરંતુ દરેક વખતે રમત શરૂ થતાં પહેલાં જેને માથે દાવ હશે તે કોઈ પણ પોતાની મરજી મુજબની વિચિત્ર સ્થિતિ બતાવશે. જે સ્થિતિનો ઉપયોગ દોડનારા પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે તેને માથે દાવ રહે ત્યાં સુધી કરી શકશે.

## ૨૨ પીઠ સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

સાદી સાતતાળી પ્રમાણે જ રમાશે, પરંતુ પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનાર કોઈ બીજા દોડનારની પીઠ સાથે પોતાની પીઠ અડકાડી દેશે તો જ્યાં સુધી બંનેની પીઠ અડકેલી હશે ત્યાં સુધી તે બંને પકડનારના પંજામાંથી મુક્ત રહેશે.

## ૨૩ ઘૂંટી સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

પીઠ સાતતાળી પ્રમાણે જ રમાશે, પરંતુ પીઠને પીઠ અડકાડવાને બદલે આ રમતમાં કોઈ બે જણ અરસપરસ બંને પગની ઘૂંટી પકડશે તો તેમની તે સ્થિતિ દરમ્યાન તે બંને પકડનારના પંજામાંથી મુક્ત રહેશે.

## ૨૪ વસ્તુ સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

સાધનઃ—સહેલાઈથી પસાર કરી શકાય તથા દૂરથી હાથમાં ઝીલી શકાય તેવી કોઈ વસ્તુ જેવી કે ડંબેલ્સ, અથવા નાના મગદળ વગેરે.

એક જણને માથે દાવ રહેશે. દોડનારાઓમાંથી કોઈ એકના હાથમાં વસ્તુ રહેશે, જેને પકડવા માટે દાવ આપનાર દોડશે. આ દોડનાર પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે તે વસ્તુ બીજા કોઈને આપી શકશે, અને પકડનારે જેના હાથમાં તે વસ્તુ હોય તેને જ પકડવા માટે દોડવું જોઈશે. આમાં વસ્તુ ફેંકી શકાશે નહિ, પણ હાથોહાથ પસાર કરવી પડશે.

## ૨૫ વચ્ચે પસાર સાતતાળી　　　સંખ્યા: ૧૨ થી ૪૦

આ રમતમાં દાવ આપનાર બાકીનાઓમાંથી કોઈ એક તરફ આંગળી કરી તેને પકડવા દોડશે. આ દોડનાર અને પકડનાર વચ્ચેથી જો કોઈ પસાર થઈ જશે તો પકડનાર તે પસાર થનારની પાછળ પકડવા માટે દોડશે. આ પ્રમાણે પકડનારે પોતાની અને દોડનારની વચ્ચેથી પસાર થનારને પકડવાનો રહેશે, અને તે પ્રમાણે જે પકડાશે તેને માથે દાવ આવશે.

## ૨૬ આંધળી લંગડી સાતતાળી　　　સંખ્યા: ૧૨ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૪૦ ફૂટનો એક ચોરસ દોરવો, કે જેમાં રમત રમાશે.

સાધન:—આંખે બાંધવા માટે એક પાટો અથવા મોટો રૂમાલ.

એક જણને માથે દાવ રહેશે જેને આંખે પાટો બાંધી આંધળો બનાવવામાં આવશે, અને તે બીજાઓને પકડવા માટે દોરેલી મર્યાદામાં ફરશે. બાકીના બધા એક પગ પર લંગડી લઈ દોડશે. દોરેલી ચોરસ મર્યાદાની બહાર દોડનારા જઈ શકશે નહિ. જશે તો તેને માથે દાવ આવશે. જો દોડનારનો લંગડી માટે ઊંચો કરેલો પગ જમીન પર પડી જશે તેણે જ્યાં સુધી તે દાવ આપનારનો દાવ

ચાલુ રહે ત્યાંસુધી તે જગાએ સ્થિર ઊભા રહેવું પડશે. આ પ્રમાણે દાવ આપનારથી જે કોઈ પકડાશે તેને માથે દાવ આવશે.

**૨૭ દશ કદમ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો. સંખ્યાઃ ૧૨ થી ૨૪

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—લગભગ ૧૦ ફૂટની ત્રિજ્યા લઈ મોટું વર્તુળ અને વચ્ચે ૩।। ફૂટની ત્રિજ્યા લઈ નાનું વર્તુળ દોરવું.

સાધનઃ—આંખે બાંધવા માટે પાટો અથવા રૂમાલ.

એક જણને માથે દાવ રહેશે જે વર્તુળની મધ્યમાં ઊભો રહેશે અને બાકીના નાના વર્તુળ પર પાસે પાસે ઊભા રહેશે. વચ્ચે ઊભેલા દાવ આપનારને આંખે પાટો બાંધી આંધળો બનાવવો, જે રમત શરૂ થતાં પોતાની જગાએ બે ફૂદડી ફરી 'થોભો' બોલશે; આ દરમ્યાન બાકીના બધા મોટા વર્તુળની હદની અંદર ગમે ત્યાં દોડી જશે, અને 'થોભો' બોલાતાં જ્યાં હોય ત્યાં સ્થિર થઈ ઊભા રહેશે. પછી કોઈ જગાએથી ખસી શકશે નહિ. હવે દાવ આપનાર ઇચ્છા મુજબ દિશામાં દશ પગલાં ચાલશે, અને તે દરમ્યાન જો કોઇને તે પકડશે તો તેને માથે દાવ આવશે. દાવ આપનાર ગમે તેટલાં પગલાં ગમે તે દિશામાં ચાલી શકશે; ફક્ત કુલ દશ પગલાંનો તેને હક્ક રહેશે. આ પ્રમાણે પગલાં ભરતાં તે મોટા વર્તુળની બહાર જાય તો શિક્ષકે તેને તે બાબત સૂચના આપી દિશા બદલવા કહેવું. જો દશ કદમ સુધીમાં તે કોઇને પકડી ન શકે તો ફરી તેને માથે દાવ ચાલુ રહેશે.

**૨૮ મદારી સાતતાળી** સંખ્યા : ૧૦ થી ૨૫

સાધનઃ—લગભગ ૬ થી ૮ ફૂટ જેટલું લાંબું દોરડું.

રમનારાઓમાંથી એક જણ દાવ લેશે જે મદારી કહેવાશે, અને તે દોરડાનો એક છેડો હાથમાં રાખી મેદાનમાં દોડશે. બાકીના આ દોરડાને પકડવા માટે તેની પાછળ દોડશે. કોઈ દોરડા પર પગ મૂકી શકશે નહિ; પણ દોરડું હાથથી પકડી લેવું પડશે. મદારી દોરડું વીંઝી શકશે નહિ. જે દોરડું પકડશે તે પાછો મદારી બનશે.

**૨૯ ચૂંટી સાતતાળી** સંખ્યા: ૧૨ થી ૨૪

મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાન પર એક બાજુએ રમનારની સંખ્યાથી બમણા ફૂટ લાંબી સીધી રેખા દોરવી. આ રેખાની સામે લગભગ ૮ થી ૧૦ ફૂટના અંતરે અને પાછળ લગભગ ૫૦ ફૂટના અંતરે એકેક સમાંતર રેખા દોરવી. આ બધી રેખાઓના છેડાને બાજુની રેખાથી જોડવા.

અંતિમ રેખા

Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ રમનાર

V

દાવ આપનાર

દાવ આપનાર એક જણ સિવાય બાકીના વચ્ચેની રેખા પર આગળની રેખા (લગભગ ૮ ફૂટના અંતરે દોરેલી) તરફ મોં રાખી એક કતારમાં એક બીજાના હાથ ઝાલી ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર તેમની સામે મોં રાખી આગળની રેખા પર ગમે ત્યાં ઊભો રહેશે.

રમત શરૂ થતાં જમણી બાજુનો પહેલો ઊભેલો નંબર 'પીન્ચ' એવી બૂમ પાડશે, અને બીજા નંબરનો પોતે પકડેલો હાથ દાબશે. હાથ દબાતાં બીજો નંબર ત્રીજા નંબરનો હાથ દાબશે. આ પ્રમાણે દરેક પોતાનો જમણો હાથ દબાતાં ડાબા હાથથી દાબવાની ક્રિયા પસાર કરશે. છેલ્લા નંબરનો હાથ દબાતાં તે 'ગો' એવી બૂમ પાડશે. આ બૂમ પડતાં જ કતારમાં ઊભેલા બધા હાથ છોડી દઈ પાછળ ફરી ૫૦ ફૂટ દૂર દોરેલી રેખાની પાર જવા માટે દોડશે, જે વખતે દાવ આપનાર આ બધા દોડનાર તે રેખા પસાર કરે તે પહેલાં પકડવા માટે દોડશે. જે પકડાશે તે બધા દાવ આપનારની સાથે પકડવામાં જોડાશે, એટલે કે આગળની રેખા પર તેની સાથે ઊભા રહેશે, અને બાકીના પાછા ફરી વચ્ચેની રેખા પર પહેલાંની જેમ ગોઠવાઈ જશે. આમ ફરી રમત ચાલુ થશે પણ આ વખતે ડાબા હાથનો પહેલો નંબર 'પીન્ચ' બોલશે, અને હાથ દાબવાની ક્રિયા જમણા હાથ તરફ પસાર કરશે, અને જમણા હાથે પહેલો નંબર 'ગો' બોલશે, જે સાથે પકડનાર તથા દોડનાર બધા દોડશે. આ પ્રમાણે રમતાં જે છેલ્લો પકડાયા વિના રહેશે તે એકલો નવી રમત માટે દાવ આપનાર બનશે, અને ફરી રમત શરૂ થશે. દોડતી વખતે કોઈ બાજુની રેખાઓની બહાર જશે તો પકડાયો ગણાશે.

આ રમતમાં દાવ આપનાર દાબવાની ક્રિયા ક્યાં સુધી પહોંચી છે તે જાણી ન શકે તે માટે દરેક જણ પોતે પકડેલો હાથ પોતાની પાછળ રાખી શકશે. વળી બાળકો બરાબર રમત રમતા થઈ જાય ત્યારે આ દાબવાના પ્રવાહને થોડી સેકન્ડ કોઈને રોકી રાખવો હોય તો રોકવાની છૂટ આપવાથી આ રમતમાં બાળકોને ઓર મજા આવશે.

## ૩૦ પશુ સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—એક બીજાથી લગભગ ૪૦ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી જેની લંબાઈ બધા રમનાર સરળતાથી

ઊભા રહી શકે તેટલી રાખવી. અને તેમના છેડાને બાજુની રેખાથી જોડી દેવા.

દાવ આપનાર એક સિવાય બાકીના બધા એક રેખા પર એક હારમાં ઊભા રહેશે અને તેઓ દરેક પોતાને માટે કોઈ પશુનું નામ ધારી લેશે. દાવ આપનાર સામે દોરેલી બીજી રેખા પર ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર મોટેથી કોઇ એક પશુનું નામ બોલશે. બોલાએલા પશુનું નામ જેમણે ધાર્યું હશે તેઓ પોતાનું નામ બોલાતાં દોડી સામેની રેખાને પગથી અડકી પાછા ફરી પોતાની રેખા પર પાછા આવશે. આ દરમ્યાન જેને માથે દાવ છે તે પણ દોડી, સામે બાકીના જે રેખા પર ઊભેલા છે તે રેખાને અડકી પાછો ફરી જે બોલાએલાં પશુઓ પાછાં ફરતાં હશે તેમાંથી કોઈને, તે પશુ પોતાની રેખા પર પાછું આવી જાય તે પહેલાં અડકશે તો તેને માથે દાવ આવશે. આ પકડાનાર તથા પકડનાર બંને પોતાની જગા અરસપરસ બદલશે અને ફરી રમત શરૂ થશે, જે વખતે જેમનાં નામ બોલાયાં હતાં તે પશુઓ પોતાની મરજી મુજબ નામ બદલી શકશે. જો દાવ આપનારથી બોલાએલા નામ વાળું કોઈ પશુ ન હોય તો દાવ આપનાર બીજું નામ બોલશે.

## ૩૧ પક્ષી સાતતાળી

આગળની રમત પ્રમાણે જ પણ પશુ બદલે પક્ષીનું નામ ધારવું.

## ૩૨ ફૂલ સાતતાળી

આગળની રમત પ્રમાણે જ પણ ફૂલનું નામ ધારવું.

## ૩૩ તાળી સાતતાળી સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—લગભગ ૫૦ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી, અને તેના છેડાને બાજુની રેખાથી જોડી દેવા.

બધા રમનારાઓની બે ટુકડી પાડવી અને દરેક ટુકડી એકેક પ્રસ્થાન રેખા પર હારમાં ઊભી રહેશે. બંને ટુકડી પોતાના મોં એક બીજાની સામે રાખશે. હવે એક ટુકડીના બધા રમનારા

પોતાનો જમણો હાથ આગળ લંબાવી રાખશે, જ્યારે બીજી ટુકડીનો પહેલો ઊભેલો નંબર પોતાની જગાએથી દોડી સામેની ટુકડીના કોઈ પણ છોકરાના લાંબા કરેલા હાથને તાળી આપી તરત પાછો દોડી પોતાની રેખા પર આવી જશે. જો આ દરમ્યાન તાળી મળનાર છોકરો તેને રેખા પર પહોંચ્યા પહેલાં પકડી પાડે તો તે તાળી આપનાર છોકરો તેનો કેદી થશે, એટલે કે તેની પાછળ જઈ ઊભો રહેશે. અને જો નહિ પકડી શકે તો તાળી મળનાર છોકરો તાળી આપનારનો કેદી થશે, એટલે કે તે તાળી આપનારની પાછળ જઈ ઊભો રહેશે. હવે હાથ લંબાવવાની ક્રિયા બીજી ટુકડી કરશે અને પહેલી ટુકડીનો પહેલો નંબર આગળ પ્રમાણે તાળી આપવા દોડશે. આ પ્રમાણે બંને ટુકડીના ભિલ્લુઓ વારાફરતી ક્રમ પ્રમાણે તાળી આપવા દોડશે, અને કાં તો કેદી પકડી લાવશે અગર સામા હરીફનો કેદી થશે. જો કોઈ રમનારે પોતે એક અથવા વધારે કેદી બનાવ્યા હોય અને પછી જો તે પોતે સામી ટુકડીનો કેદી થશે તો તેની સાથે તેના બનાવેલા કેદીઓ છૂટા થઈ જશે અને પોતપોતાની જગાએ જઈ ઊભા રહેશે. આ પ્રમાણે બધાની દોડવાની વારી આવી ગયે જે ટુકડીમાં સંખ્યા વધારે હશે તે ટુકડી જીતી ગણાશે.

### ૩૪ સંજ્ઞા સાતતાળી સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૫૦ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી, જેની લંબાઈ રમનારની સંખ્યા જેટલા ફૂટ જેટલી રાખવી. તેમના છેડાને બાજુની રેખાથી જોડી દેવા.

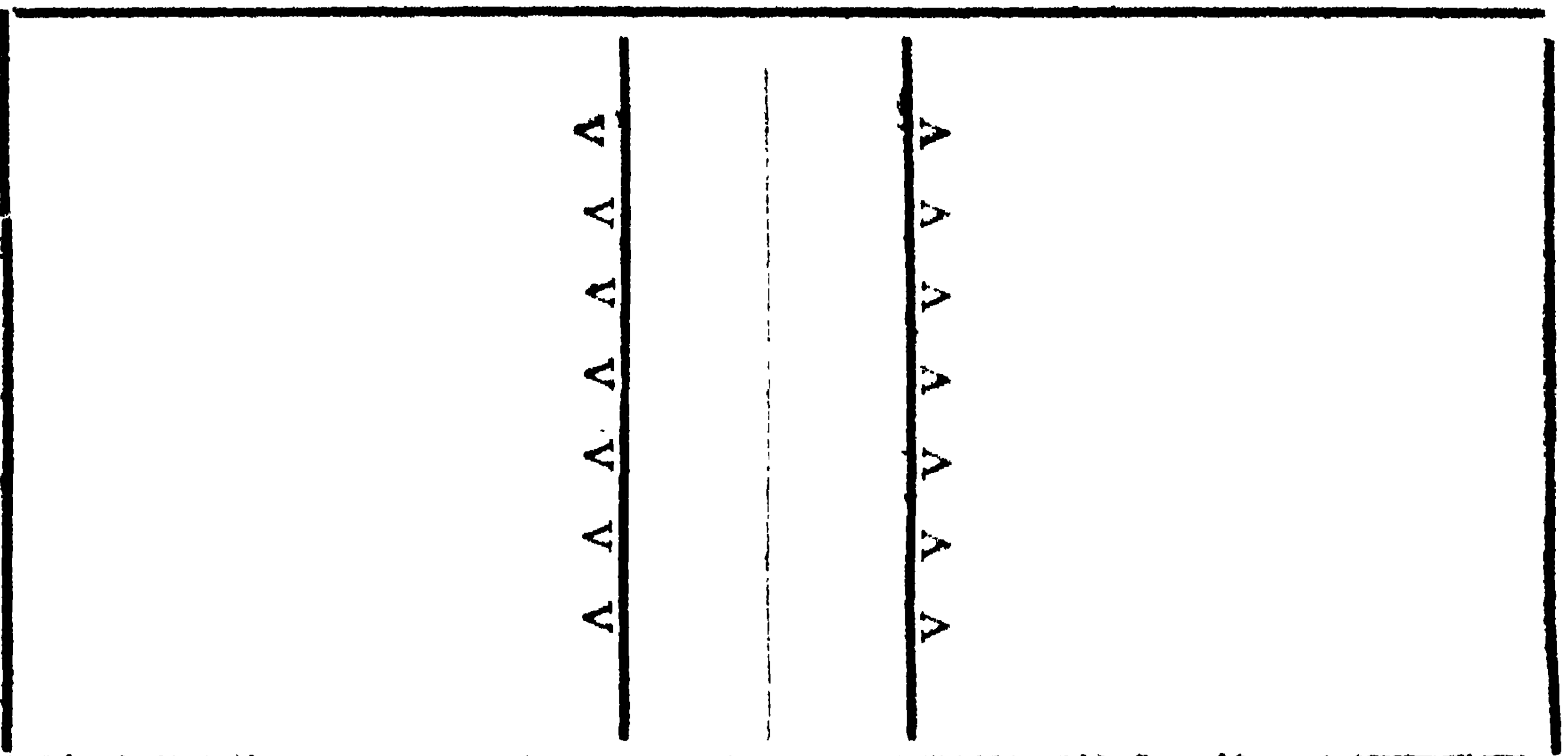
રમનારાઓની બે ટુકડી પાડવી. દરેક ટુકડી એકેક રેખા પર હારમાં ઊભી રહેશે. બંને ટુકડી પોતાનું મોં એક જ દિશા તરફ રાખશે, એટલે કે એક ટુકડી આગલી સમાંતર રેખા પર અને બીજી પાછલી રેખા પર રહેશે. રમત શરૂ થતાં પાછલી ટુકડીના ભિલ્લુઓ એક બીજાના હાથ પકડી હારમાં આગળ ચાલશે. જ્યારે આ ટુકડી આગલી ટુકડીથી લગભગ ચારેક ફૂટના અંતરે રહેશે ત્યારે શિક્ષક

સિસોટી વગાડશે જેની સાથે પાછલી ટુકડી તરત પાછી ફરી પોતાની રેખાની બહાર જવા દોડશે, અને આગલી ટુકડી પાછળ ફરી તેઓ રેખા પર પહોંચે તે પહેલાં પકડવા માટે દોડશે. જે પકડાઈ જશે તે અથવા જે બાજુની રેખાની બહાર જશે તે રમતમાંથી બાદ થશે. હવે બંને ટુકડી પોતપોતાની જગાએ જઈ પ્રથમ કરતાં ઊલટી દિશામાં મોં રાખશે. હવે પહેલાં સ્થિર ઊભેલી ટુકડી આ વખતે ચાલશે અને બીજી ટુકડી સ્થિર ઊભી રહેશે અને અગાઉ પ્રમાણે રમત રમાશે. આ પ્રમાણે વારાફરતી બંને ટુકડી પકડનાર તથા દોડનાર બનશે. જે ટુકડીના બધા ભિલ્લુઓ બાદ થશે તે ટુકડી હારી ગણાશે.

### ૩૫ પવન ચક્કી

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

મેદાન વ્યવસ્થા:—મેદાનમાં વચ્ચે રમનારાઓની સંખ્યા જેટલા ફૂટ લાંબી રેખા દોરવી અને તેની બંને બાજુએ દોઢ ફૂટ દૂર એકેક તથા લગભગ ૫૦ ફૂટ દૂર બીજી એકેક સમાંતર રેખાઓ દોરવી. આ બધીય રેખાઓના છેડાને બાજુની રેખાઓથી જોડવા.



રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડવી જેમાંની દરેકને મધ્ય રેખાથી દોઢ ફૂટના અંતરે દોરેલી બંને બાજુની સમાંતર રેખાઓ પર હારમાં ઊભી રાખવી. હવે શિક્ષકે મધ્ય રેખાના એક છેડા પર ઊભા રહી પોતાના એક હાથને ઘડીઆળના કાંટાની (clockwise) દિશામાં ગોળ ચક્કર ચક્કર ફેરવવો અને કોઈ પણ ટુકડી તરફ હાથ સીધો રાખી ગતિ અટકાવવી. તરત જ આ ટુકડી પાછળ ફરી જઈ પોતાની તરફની ૫૦ ફૂટ દૂર દોરેલી રેખાની પેલી પાર જવા માટે દોડશે જે વખતે બીજી ટુકડી આ ટુકડીના ભિલ્લુઓ તે રેખા ઓળંગે તે પહેલાં પકડવા માટે દોડશે. રેખા ઓળંગતાં પહેલાં જેટલા પકડાશે અથવા તો બાજુની રેખાઓની બહાર જશે તેટલા રમતમાંથી બાદ થયા ગણાશે અને બહારની બાજુએ બેસી જશે. બાકીના પાછા હતા ત્યાં ગોઠવાઈ જશે અને ફરી રમત ચાલુ થશે. આ પ્રમાણે રમતાં જે ટુકડીના બધા ભિલ્લુઓ બાદ થશે તે ટુકડી હારી ગણાશે. અને સામી ટુકડીમાં જેટલા હરીફો બાકી હશે તેટલા ગુણથી સામી ટુકડી જીતી ગણાશે.

## ૩૬ દિવસ ને રાત

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—ઉપરની 'પવન ચક્કી'ની રમત પ્રમાણે જ.

સાધન:—ત્રણ બાજુ કાળી તથા ત્રણ બાજુ ધોળી એવો રંગેલો લાકડાનો નાનો ઘન (બ્લોક).

આ રમત પવન ચકકી પ્રમાણે જ રમાશે પણ હાથ ફેરવવાને બદલે એક ટુકડીને 'દિવસ' અને બીજીને 'રાત' એવું નામ આપવું. હવે શિક્ષકે કાળો–ધોળો રંગેલો લાકડાનો ઘન મધ્ય રેખા પર ઉછાળવો. જો ધોળી બાજુ ઉપર પડે તો 'દિવસ' ટુકડી પાછળ ફરી દોડશે અને 'રાત' ટુકડી પકડવા દોડશે; અને જો કાળી બાજુ ઉપર પડશે તો 'દિવસ' ટુકડી 'રાત' ટુકડીને પકડવા દોડશે.

## ૩૭ કાગડા......કાબર સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—'પવન ચકકી'ની રમત પ્રમાણે જ.

આ રમત પણ 'પવનચક્કી' પ્રમાણે જ રમાશે, પરંતુ આમાં શિક્ષક હાથ ફેરવવાને બદલે એક ટુકડીને કાગડા અને બીજીને કાબર એમ નામ આપશે. હવે શિક્ષક મોટેથી કા...એમ લંબાવી અંતે 'બર' અથવા 'ગડા' બોલશે. જે ટુકડીનું નામ બોલાય તેણે પાછળ ફરી દોડી જવું અને બીજીએ પકડવા દોડવું.

આ રમતમાં જો શિક્ષક 'કા...ગળ' અથવા 'કા...સમ' એમ બોલે તો કોઈએ દોડવાનું નહિ. જે મધ્ય રેખા ઓળંગશે તે બાદ ગણાશે.

આ રમતથી બાળકો સાંભળવામાં મદદ કરનારાં જ્ઞાનતંતુઓ તથા સ્નાયુઓ વચ્ચે સુમેળ સંબંધ તથા તેમાં ત્વરિત ગતિ કેળવી શકે છે. જ્યારે આગલી બે રમતોથી જોવામાં મદદ કરનારા જ્ઞાનતંતુઓ તથા સ્નાયુઓ વચ્ચેનો સંબંધ કેળવાય છે.

## ૩૮ પવન અને ફુલ સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—લગભગ ૫૦ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ મેદાનમાં દોરવી. આ રેખાઓના છેડાને બાજુની રેખાઓથી જોડી દેવા.

રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડવી. બંને ટુકડીને સામસામે દોરેલી સમાંતર રેખા પર ઊભી રાખવી. એક ટુકડીને 'પવન' નામ આપવું અને બીજીને 'ફૂલ' નામ આપવું. હવે 'ફૂલ' ટુકડી 'પવન' ટુકડી જાણી ન શકે તેવી રીતે કોઈ એક ફૂલનું નામ

પસંદ કરશે. શિક્ષકની સંજ્ઞા મળતાં ‘ ફૂલ ’ ટુકડી આગે કૂચ કરશે અને પવન ટુકડીની સામે લગભગ પાંચ ફૂટના અંતરે એક હારમાં ઊભી રહેશે. ‘પવન’ ટુકડીના ભિલ્લુઓ વારાફરતી જુદાં જુદાં ફૂલનાં નામ બોલશે. જ્યારે ‘ ફૂલ ’ ટુકડીએ ધારેલું ફૂલ બોલાશે ત્યારે ‘ફૂલ’ ટુકડી પાછળ ફરી પોતાની રેખા તરફ દોડી જશે અને ‘પવન’ ટુકડી તે પોતાની રેખા પર પહોંચે તે પહેલાં તેમને પકડવા માટે દોડશે. જેઓ પકડાઈ જશે તે રમતમાંથી બાદ થશે. આ પ્રમાણે બીજું નામ ધારી ફરી રમત ચાલુ થશે અને એમ ‘ફૂલ’ ટુકડીના અર્ધાં ભિલ્લુઓ બાદ થયે રમત પૂરી થશે. હવે ‘પવન’ ટુકડી ‘ ફૂલ ’ ટુકડી બનશે અને ‘ ફુલ ’ ટુકડી ‘ પવન ’ ટુકડી બનશે અને ફરી રમત ચાલુ થશે જેમાં પાછા બાદ થએલાં બાળકો પોતાની ટુકડીમાં આવી જશે.

## ૩૯ ચોર સિપાહી સાતતાળી

સંખ્યા : ૨૪ થી ૪૦

બે સિવાય બધા રમનારને ચાર ચારની હારમાં એક બીજાના હાથ ઝાલી ઊભા રાખવા. દરેક હાર વચ્ચે તથા એક હારના દરેક બાળક વચ્ચે લગભગ ૨ાા થી ૩ ફૂટ જેટલું અંતર રાખવું. બહાર રાખેલા બેમાંથી એક સિપાહી ગણાશે અને બીજો ચોર ગણાશે. બંને ને સામસામી બાજુએ ઊભા રાખવા. સિપાહી ચોરને પકડવા દોડશે. રમત દરમ્યાન શિક્ષક તરફથી ‘ દૈને રૂખ ’ એવો હુકમ અથવા સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં કતારમાં ઊભા રહેલા બધા છોકરા જમણી બાજુ ફરી જઈ આજુબાજુના છોકરાઓના હાથ પકડી લેશે. આથી દરેક હારની વચ્ચેની જગા ( ગલીઓ ) ની દિશા બદલાઈ જશે. સિપાહી તથા ચોરે આવી ગલીઓમાં તથા તેની બહાર દોડવાનું રહેશે, પણ હાથ છોડાવી શકશે નહિ. થોડીવાર પછી ‘ બાયેરૂખ ’નો હુકમ મળતાં અથવા ફરી સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં છોકરાઓ મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવી જશે. સિપાહીથી ચોર પકડાઈ જાય એટલે

સિપાહીને ચોર તથા ચોરને સિપાહી બનાવી રમત શરૂ કરવી. તે પછી બીજા બે છોકરાઓને ક્રમ પ્રમાણે લેવા અને જૂના ચોર સિપાહીને તેમની જગાએ ગોઠવી દેવા.

## ૪૦ એરંડો ( લંગડી સાતતાળી ) સંખ્યા : ૮ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાનના એક ખૂણે ૩ ફૂટની ત્રિજ્યા રાખી એક વર્તુળ દોરવું.

એક જણ દાવ આપનાર વર્તુળમાં રહેશે અને બાકીના વર્તુળની બહાર મેદાનમાં ગમે ત્યાં ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર વર્તુળમાંથી એક પગે લંગડી લઈ બાકીનાઓને પકડવા માટે નીકળશે. લંગડી લેનાર વર્તુળની બહાર ગમે ત્યાં પગ મૂકશે તો તેણે તરત જ દોડીને પોતાના વર્તુળમાં પાછા આવી જવું જોઈશે, જે દરમ્યાન રમનારાઓ તેને બરડામાં મુક્કા મારી શકશે. પોતાના વર્તુળમાં તેને કોઈ મારી શકશે નહિ. હવે લંગડી દરમ્યાન જો તે કોઈને પકડશે તો તે પકડનારે તરત દોડતા વર્તુળમાં જવું જોઈશે, જે દરમ્યાન બાકીના રમનારા તેને મુક્કા મારી શકશે. હવે આ બંનેમાંથી કોઈ એક વર્તુળમાંથી લંગડી લઈને પકડવા નીકળી શકશે. અને જે પકડાય તે વર્તુળમાં જશે, જે દરમ્યાન તેને પણ મુક્કા પડશે. લંગડીવાળો પાછો આવ્યા પછી તે પકડવા નીકળી શકશે. જો કોઈ લંગડીવાળાનો ઊંચો રાખેલો પગ જમીનને અડકશે તો તેણે તરત વર્તુળમાં દોડી જવું જોઈશે, જે દરમ્યાન બાકીના રમનારાઓ તેને મુક્કા મારી શકશે. એકીસાથે એક જ જણ પકડવા નીકળી શકશે; નહિ તો મુક્કા પડશે. આ પ્રમાણે રમત રમતાં જે પકડાઈને વર્તુળમાં સાતમો આવશે તે એકલાને માથે દાવ રહેશે, અને બાકીના વર્તુળની બહાર નીકળી દોડનાર થશે.

## ૪૧ તીતીઓ રાણો

સંખ્યા : ૮ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાન પર સંખ્યાના પ્રમાણમાં હદ નક્કી કરવી. આ હદની અંદર એક બાજુએ અથવા ખૂણામાં બે ફુટ ત્રિજ્યા લઇ એક વર્તુળ દોરવું.

રમનારાઓમાંથી એક દાવ આપનાર બાજુએ દોરેલા વર્તુળમાં ઊભો રહેશે અને બાકીના આ વર્તુળની બહાર ગમે ત્યાં પણ હદની અંદર ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર " તીતીઓ રાણો જારનો દાણો "એમ બોલતો બોલતો પોતાના વર્તુળમાંથી બહારનીકળી રમનારાઓને અડકવા માટે દોડશે. એક શ્વાસ દરમ્યાન જો તે કોઇને અડકશે તો તેના માથે દાવ બદલાશે અને આ પકડાનાર પેલા વર્તુળમાં જશે. પ્રથમનો દાવ આપનાર બાકીના રમનારાઓની સાથે ભળી જશે અને ફરી રમત શરૂ થશે: જો એક શ્વાસ દરમ્યાન તે કોઇને અડકી શકશે નહિ તો ત્યાંથી શ્વાસ પૂરો થતાં જ તેણે દોડતા પોતાના વર્તુળમાં જવું જોઇએ, જે દરમ્યાન બાકીના રમનારા તેને બરડામાં ટપલા મારી શકશે અને ફરી પાછો તે ઉપર પ્રમાણે બોલતો અડકવા નીકળશે.

## ૪૨ કોરડા સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાન પર રમનારની સંખ્યાના ત્રીજા ભાગના ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા લઇ વર્તુળ દોરવું.

સાધન:—એક કોરડો.

રમનારાઓમાંથી એક સિવાય બાકીનાને વર્તુળ પર અંદરની બાજુ મ્હોં રાખી તથા બંને હાથ પાછળ રાખી ઊભા રાખવા. બહાર રાખેલો છોકરો પોતાના હાથમાં કોરડો રાખી વર્તુળની આજુ-બાજુ ફરશે અને કોઇ એકના હાથમાં કોરડો મૂકી આગળ દોડી

વર્તુળની આજુબાજુ એક ચક્કર લઈ જેના હાથમાં કોરડો મૂકયો હશે તેની જગાએ આવી ઊભો રહેશે. જેના હાથમાં કોરડો મૂકાયો હોય તેની જમણી બાજુના છોકરાએ તરત વર્તુળની આજુબાજુ દોડી પોતાની જગાએ આવી જવું જોઈશે, જે દરમ્યાન જેના હાથમાં કોરડો આવ્યો હશે તે તેની પાછળ દોડી પીઠ પર કોરડો માર્યા કરશે. કોરડો મૂકનાર તથા જમણી બાજુનો છોકરો જગા પર આવી ગયા પછી જેના હાથમાં કોરડો આવ્યો હશે તે પાછો ફરીથી રમત ચાલુ કરશે.

ઉપલી રમતમાં વિવિધતા માટે જમણીને બદલે ડાબી બાજુના છોકરાને દોડવાનો તથા કોરડાની પ્રસાદી આપવાનો ફેરફાર પણ કરી શકાય.

ઉપરના ફેરફારથી બાળકો બરાબર ટેવાઈ ગયા પછી કોરડો જેના હાથમાં મૂકાય તે જે બાજુ ફરે તે બાજુના છોકરાને દોડવાનો તથા કોરડાની પ્રસાદી આપવાનો ફેરફાર કરવાથી ખૂબ મજા આવશે.

### ૪૩ બેઠી ખો — સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૨૫ ફૂટ વ્યાસનું વર્તુળ દોરવું.

બે સિવાય બાકીના રમનારાઓને વર્તુળ પર સરખા અંતરે બેસાડી દેવા. દરેક મોં અંદરની બાજુ રાખી બેસશે. બહાર રાખેલા બેમાંથી એક પકડનાર અને બીજો દોડનાર બનશે. બંનેને વર્તુળની સામસામેની બાજુએ ઊભા રાખવા. રમત શરૂ થતાં પકડનાર દોડનારને પકડવા માટે પ્રયત્ન કરશે. દોડનાર પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે વર્તુળ પર બેઠેલા કોઈની પાછળ ઉપર થઈ પગ પહોળા કરી કૂદી જશે તો તે બેઠેલો છોકરો દોડનાર બનશે અને પકડનારે તેને પકડવા દોડવું જોઈશે. પહેલાંનો દોડનાર તે ખાલી જગાએ બેસી જશે. જો પકડનાર આ પ્રમાણે દોડનારને પકડી શકે તો પકડનાર દોડનાર અને દોડનાર પકડનાર બની ફરી રમત શરૂ કરશે.

### ૪૪ પગ વચ્ચે ખો — સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—આગલી રમત પ્રમાણે.

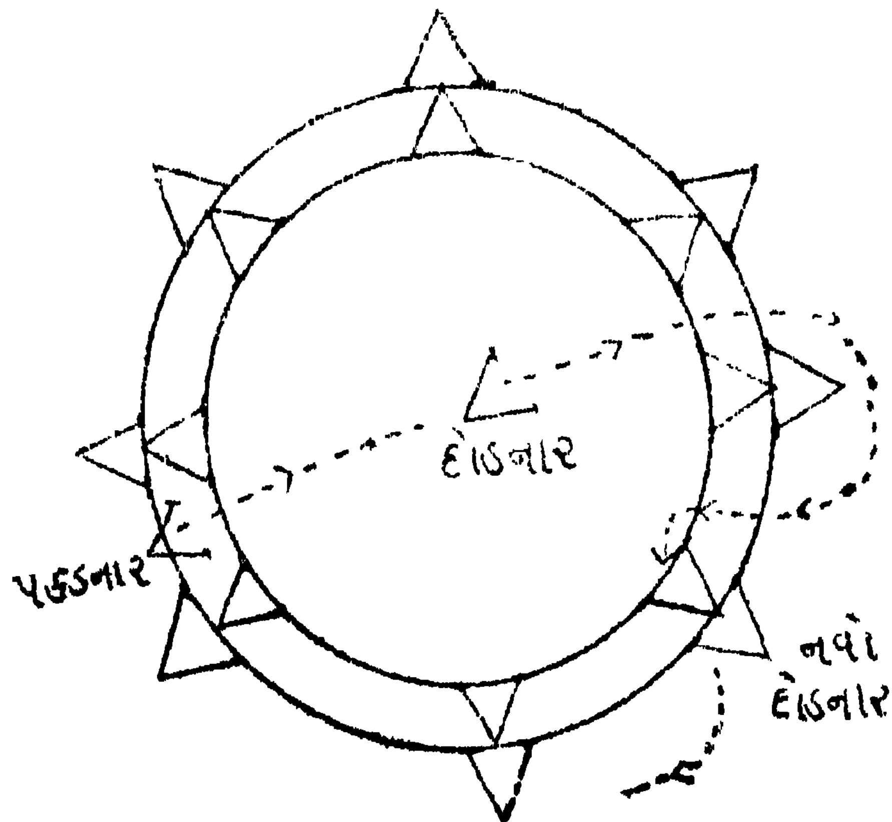
બે સિવાય બાકીના રમનારાઓ વર્તુળ પર સરખા અંતરે બંને પગ પહોળા રાખી તથા અંદરની બાજુ મોં રાખી ઊભા

રહેશે. બહાર રાખેલા બેમાંથી એક પકડનાર તથા બીજો દોડનાર બનશે. બંને વર્તુળની સામસામે ઊભા રહેશે અને રમત શરૂ થતાં પકડનાર દોડનારને પકડવા માટે દોડશે. દોડનાર પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે વર્તુળ પર ઊભા રહેલા કોઈના બે પગ વચ્ચે જઈ પેસી જશે તો તે દોડનાર બનશે. અને પકડનાર તેને પકડવા માટે દોડશે. આ નવા દોડનારની જગાએ પહેલાંનો દોડનાર ઊભો રહેશે; પરંતુ પગ ભેગા રાખશે. આ પ્રમાણે જો દોડનારને પકડનાર પકડી પાડશે તો દોડનાર પકડનાર અને પકડનાર દોડનાર બનશે; અને ફરી રમત ચાલુ થશે. પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે કોઈના બે પગ વચ્ચે જ્યારે જ્યારે દોડનાર પેસી જાય ત્યારે ત્યારે તે નવા દોડનારની જગાએ પગ ભેગા રાખી ઊભો રહેશે. અને જ્યારે આ પ્રમાણે બધાના પગ ભેગા થઈ જાય ત્યારે શિક્ષક તરફથી સંજ્ઞા મળતાં બધા સાથે પગ પહોળા કરી દેશે.

## ૪૫ ઊભો ખો

સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—રમનારની સંખ્યાથી ત્રીજા ભાગના ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા લઈ એક વર્તુળ મેદાન પર દોરવું; તથા તેજ મધ્યબિંદુથી અગાઉની ત્રિજ્યા કરતાં એક ફૂટ વધારે લાંબી ત્રિજ્યા રાખી બીજું એક બહારનું વર્તુળ દોરવું.



બે સિવાય બાકીનાઓમાંથી, એકને બહારના વર્તુળ પર અને બીજાને તેની આગળ અંદરના વર્તુળ પર એમ સરખા અંતરે બધાને ગોઠવી દેવા. દરેકના મોં અંદરની બાજુ રહેશે. બહાર રાખેલા બેમાંથી એક જણ પકડનાર અને બીજો દોડનાર બનશે. પકડનાર વર્તુળ પર ગમે ત્યાં ઊભો રહેશે, જ્યારે દોડનાર મધ્ય બિંદુ પર ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં પકડનાર દોડનારને પકડવા માટે દોડશે. પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનાર અંદરના વર્તુળ પર ઊભેલા કોઈની પણ આગળ આવી તેની તરફ પીઠ રાખી ઊભો રહેશે તો તે છોકરાની પાછળ બહારના વર્તુળ પર ઊભેલો છોકરો દોડનાર બનશે; જેણે તરત પકડનાર પોતાને ન પકડી શકે તેમ દોડવું જોઈશે; અથવા તેના પંજામાંથી બચવા માટે કોઈ અંદરના છોકરાની આગળ જઈ ઊભા રહેવું જોઈશે. જેની આગળ જઈ દોડનાર ઊભો રહે તેણે પાછળ હઠી નવા દોડનારની જગાએ ઊભા રહેવું જોઈશે. જ્યારે દોડનાર પકડાઈ જાય ત્યારે દોડનાર તથા પકડનાર પોતાની જગો બદલી ફરી રમત શરૂ કરશે.

## ૪૬ પીઠ ઊભી ખો

સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—'ઊભી ખો' રમત પ્રમાણે જ.

આ રમત 'ઊભી ખો'ની રમત જેવી જ છે; પણ અંદરના વર્તુળ પર ઊભેલા છોકરાઓ બહારની બાજુ મોં રાખશે; એટલે કે બહાર તથા અંદરના છોકરાઓ સામસામે મોં રાખી તથા બંને હાથ સામસામે ખભા પર મૂકી માળા બનાવી ઊભા રહેશે. પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનાર આવી રીતે બનાવેલા કોઈ પણ માળામાં નીચો નમી પેસી જશે અને જેની તરફ પીઠ કરી ઊભો રહેશે તે છોકરાએ દોડવું પડશે; એટલે કે દોડનાર બનશે અને જૂનો દોડનાર તેની પ્રમાણે ઊભો રહેશે.

### ૪૭ કરાકડી કૂકડા

સંખ્યા : ૮ થી ૨૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાનમાં વચ્ચે લગભગ ૧૦ ફૂટની ત્રિજ્યા રાખી વર્તુળ દોરવું; અને તેના ઘેરાવા પર રમનારની સંખ્યા કરતાં એક ઓછું એટલાં એક ફૂટ ત્રિજ્યા રાખી નાનાં વર્તુળ દોરવાં.

રમનારમાંથી એક જણ દાવ આપનાર વચ્ચે ઊભો રહેશે અને બાકીના બધા એક એક નાના વર્તુળમાં ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં નાના વર્તુળમાં ઊભેલા દાવવાળાને ટપલી મારી તેનાથી પકડાઈ ગયા વિના પોતાના વર્તુળમાં આવી જવાનો પ્રયત્ન કરશે. આ પ્રમાણે દાવ આપનાર જો કોઈને તેના વર્તુળની બહાર પકડશે તો આ પકડાનાર તથા દાવ આપનાર બંને પોતાની જગા અરસપરસ બદલી નાખશે અને ફરી રમત શરૂ થશે; જેમાં પકડાનારના માથે દાવ રહેશે.

### ૪૮ મિયાંજીની ઘોડી

સંખ્યા : ૮ થી ૨૦

એક જણ દાવ આપનાર પોતાના બે હાથ ઢીંચણ પર અથવા તો કોઈ ઓટલા પર કે નાના ટેબલ પર ગોઠવી ઘોડી થશે. બાકીનાઓમાંથી એક જણ આ ઘોડી પર સવાર થશે અને તે 'મિયાં' નામથી ઓળખાશે. બાકીના છોકરા ઘોડીની પાસે આજુબાજુ ઊભા રહેશે અને મિયાં સાથે નીચે મુજબ સવાલ જવાબ કરશે.

રમનાર છોકરા:—મિયાંજી મિયાંજી ?

મિયાંજી:—હાંજી.

છોકરા:—ક્યાં ગયા હતા ?

મિયાંજી:—દિલ્હી...દખ્ખણ.

છોકરા:—ક્યા ક્યા લાયે ?

મિયાંજી:—ગુડ કોથળ ( અથવા બરફી પેંડા. )

છોકરા:—કીસકુ ખીલાયે ?

મિયાંજી:—ઘોડીકુ.

છોકરા:—ઘોડી કેસી ખાવે ?

મિયાંજી:—ચબ ચબ ખાવે.

છોકરા:—કેસી પીવે ?

મિયાંજી:—બચ બચ પીવે.

પછી બધા છોકરાઓ બોલશે, 'મિયાંકી ઘોડી લાલમલાલા' ( કેટલેક ઠેકાણે "મિયાં ઘોડી ફાતરું" પણ કહે છે. ) એટલે મિયાંજી ઘોડી પરથી ઊતરી પકડવા દોડશે. મિયાં કોઈ છોકરાને પકડવા દોડે એટલે બીજાઓ ઘોડી પાસે આવી તે પર બેસવા જશે. મિયાં કોઈ છોકરાને ઘોડી પર બેઠેલો જુએ તો પેલાને પકડવાનું મૂકી દઈ ઘોડી પાસે આવશે. એટલે ઘોડી પર બેસવા આવનાર છોકરા નાસી જશે. એમ જે છોકરાને મિયાં પકડે તેને ઘોડી થવું પડશે. ઘોડી થયેલો છોકરો મિયાં થશે અને મિયાં બીજા રમનાર છોકરાઓ ભેગો ભળી જશે. જો કોઈ છોકરો મિયાંથી પકડાશે નહિ તો મિયાંને ઘોડી થવું પડશે અને ઘોડી થયેલો છોકરો મિયાં થશે. એમ રમત ચાલુ રહેશે.

### ૪૯ છપન ઢાયડી    સંખ્યા : ૧૨ થી ૨૫

મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાનમાં વચ્ચે લગભગ પાંચ ફૂટ વ્યાસનું વર્તુળ દોરવું.

કોઈ એક જણ દાવ આપનાર વર્તુળની અંદર બેસશે અને બાકીનામાંથી બીજો એક જણ તેનો રખવાળ બનશે જે વર્તુળમાં રહી તેનું રક્ષણ કરશે. બાકીના વર્તુળની બહાર ગમે ત્યાં ઊભા રહી રખવાળથી પકડાય નહિ તેમ દાવવાળા છોકરાને ટપલી મારી આવવાનો પ્રયત્ન કરશે. આમાંથી કોઈને જો રખવાળ વર્તુળમાં પકડી પાડશે તો રખવાળ વર્તુળની બહાર બાકીના છોકરાઓ ભેગો ભળી જશે

અને પકડનારને માથે દાવ આવશે જે વર્તુળમાં બેસશે અને વર્તુળમાં બેઠેલો છોકરો રખવાળ બનશે. આમ રમત ચાલુ રહેશે.

## ૫૦ હનુમાનજીનું પૂછડું

સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

સાધન:—એક કોરડો તથા દસ બાર ફૂટ લાંબું દોરડું.

એક જણને માથે દાવ રહેશે જે દોરડાનો એક છેડો ઝાલી મેદાનમાં વચ્ચે બેસશે. બાકીનાઓમાંથી એક હોશિયાર છોકરો તેનો બીજો છેડો એક હાથે પકડી તથા બીજા હાથમાં કોરડો પકડી ફરશે. બાકીના રમનાર છોકરાઓ વચ્ચે બેઠેલા છોકરાની આસપાસ ફરતા રહી તેને ટપલી મારવાનો પ્રયત્ન કરશે. એટલે પેલો ફરનાર છોકરો તેમને ટપલી ન મારવા દેતાં કોરડો મારવા અથવા અડકવા પ્રયત્ન કરશે. જેને કોરડો વાગે અથવા અડકે તેના માથે દાવ આવશે; એટલે કે તે વચ્ચે બેસશે, પ્રથમના બેઠેલા છોકરો કોરડો મારનાર બનશે તથા પ્રથમનો કોરડો મારનાર બાકીના સાથે ભળી જશે.

## ૫૧ બિલાડીની પૂંછડી

સંખ્યા : ૧૭ થી ૪૧

બધા રમનાર એક કતારમાં ઊભા રહેશે જેમાંના પહેલેથી બરાબર વચ્ચે સુધીના બધા છોકરા એક બીજાના હાથ પકડશે; જ્યારે તે પછીના છોકરા પાછળ ફરી જઈ એકબીજાના હાથ પકડી હારમાં જ ઊભા રહેશે. આ પ્રમાણે વચ્ચેનો છોકરો ધરી બનશે અને તેની આજુબાજુ તેને સંકળાએલી બે ટુકડીઓ રહેશે. રમત શરૂ થતાં બંને ટુકડી હાથ છોડ્યા વિના ધરીની આજુબાજુ આગળ દોડશે અને સામી ટુકડીના છેલ્લા છોકરાને અડકવાનો પ્રયત્ન કરશે. જે ટુકડીનો છેલ્લો છોકરો આમ પકડાઈ જશે તે ટુકડી અથવા જેના હાથ છૂટી જશે તે ટુકડી હારી ગણાશે. ફરી છોકરાઓ બરાબર ફરવાતાં રમત શરૂ થશે.

### ૫૨ વાઘ બકરી (બકરાં બકરાંની ઝાંઝર) સંખ્યા: ૫ અથવા વધારે

રમનાર બધા પાંચ છ કે સાતની ટુકડીમાં વહેંચાઈ જશે. દરેક ટુકડી જુદી જુદી રમશે જેથી તેમને થોડા થોડા અંતરે ઊભી રાખવી અને દરેકમાંથી એકેક છોકરાને બહાર આગળ પોતાની ટુકડીની સામે ઊભા રાખવા જેને માથે દાવ રહેશે. ટુકડીમાં ઊભેલા દરેક પોતાની આગળના છોકરાની કમર ઝાલી ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર ( વાઘ ) પોતાની ટુકડીના પહેલા છોકરાની પાછળના કોઈ પણ છોકરાને અડકવાનો પ્રયત્ન કરશે અને દરેક ટુકડી કમર છોડ્યા વિના ગમે તેમ વાંકીચૂંકી ફર્યા કરશે. પહેલો છોકરો ( મુખ્ય બકરી ) હાથ પહોળા રાખી વાઘ કોઈ છોકરાને ન અડકી શકે તેમ પ્રયત્ન કરશે. જે છોકરાને વાઘ અડકશે તે છોકરો બહાર બેસી જશે. વાઘ બનનાર છોકરો પકડવાને પ્રયત્ન કરતી વખતે બોલતો જશે કે, "એક બકરી ખાઉંગા દો દાન ગીરાઉંગા." આ પ્રમાણે બધા માર થતાં જ્યારે પહેલો છોકરો એકલો રહે કે તરત નાસશે અને વાઘ તેને પકડવા દોડશે. આ પછી બીજા કોઈ છોકરાને વાઘ બનાવી ફરી રમત શરૂ કરવી.

ઉપલી રમત બરાબર આવડી જાય તે પછી વાઘ છેલ્લા છોકરાને જ પકડવાનો પ્રયત્ન કરે અને આગલો છોકરો તેને તેમ કરતાં અટકાવે તેવો નિયમ કરવો. છેલ્લો છોકરો પકડાઈ જાય ત્યારે તે બહાર આવી વાઘ બને અને અગાઉનો વાઘ મુખ્ય બકરી બની સૌથી આગળ ટુકડીમાં ઊભો રહેશે. આમ એવી રીતે ફરી રમત ચાલુ થશે.

### ૫૩ મગર સાતતાળી સંખ્યા: ૧૬ થી ૩૦

સાધન—લગભગ ૨૦ ફૂટ લાંબાં એવાં બે દોરડાં.

બધા રમનારને બે ટુકડીમાં વહેંચી દરેક ટુકડીને હરોળમાં (એકએકની પાછળ) ગોઠવી દેવી. દરેક ટુકડીને એક દોરડું આપવું કે જેને તે ટુકડીના ભિલ્લુઓ ડાબા હાથથી પકડશે. રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો બીજી ટુકડીના છેલ્લા છોકરાને પકડવા માટે પ્રયત્ન કરશે. જે ટુકડી એ પ્રમાણે દોરડું છોડયા વિના પકડી શકશે તે વિજયી ગણાશે.

## સાતતાળીની રમતો

### ૧૨ વર્ષ ઉપરની ઉંમર માટે

**૫૪ નાગરવેલ ( સાંકળ સાતતાળી )** સંખ્યા : ૮ થી ૨૫

સાદી સાતતાળી પ્રમાણે એક જણ દાવ આપનાર બીજાઓને પકડવા માટે દોડશે. જે પકડાશે તે તથા આ પકડનાર બંને એક બીજાનો હાથ પકડી પાછા બીજાઓમાંથી કોઈને હાથ છોડયા વિના પકડવા નીકળશે. આ પ્રમાણે જે પકડાશે તે બધા એક બીજાનો હાથ પકડી બીજાઓને પકડવા દોડશે. આવી દાવ આપનાર એટલે કે પકડનારાઓની ટુકડીના બંને છેડા પરના છોકરાઓ કે જેમનો એકેક હાથ છૂટો હશે તે જ કોઈને પોતાના છૂટા હાથથી અડકી શકશે. બીજા પકડનારા તો દોડનારાઓને ફક્ત ઘેરી શકશે. દોડનારા પકડનારાઓના હાથની નીચે થઈને નીકળી જઈ શકશે. આ પ્રમાણે છેલ્લા પકડાએલા છોકરાને માથે દાવ રહી ફરી રમત ચાલુ થશે.

છોકરાઓ આ રમત બરાબર રમતા થઈ જાય તે પછી દોડનારાઓને, પકડનારાઓએ એક બીજાના પકડેલા હાથ તોડાવીને નાસવાની છૂટ આપવાથી રમત બરાબર જામશે.

**૫૫ ઘેરો** સંખ્યા : ૧૮ થી ૪૦

રમનારાઓમાંથી કોઈ છ જણ દાવ આપનાર રહેશે જેઓ એકબીજાના હાથ પકડી ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં આ છ જણની

ટુકડી બીજાઓને ઘેરવા માટે દોડશે. જેટલા આ ટુકડીથી ઘેરાઈ જશે એટલે કે આ ટુકડીના બંને છેડે રહેલા છોકરાઓ પોતાના છૂટા હાથ એક બીજા સાથે જોડી જેટલાને પોતાના વર્તુળમાં સમાવી લેશે તેટલા પકડાઇ ગએલા ગણાશે. પકડાએલા એક બાજુ પર જઈ બેસશે, ઘેરાઈ ગયેલા જ્યાંસુધી વર્તુળ ન બને ત્યાંસુધી પકડનારાઓના હાથ તોડાવી છૂટી જઇ શકશે; પણ હાથની નીચે થઇને નીકળી જઈ શકશે નહિ. આ પ્રમાણે જ્યારે છ જણ પકડાઈ જશે ત્યારે તેમને માથે દાવ આવશે અને પ્રથમના છ જણ દાવ આપનાર, હાથ છોડી દઈ રમનારાઓ સાથે ભળી જશે.

## ૫૬ સાતતાળીઆ રાજા

સંખ્યા : ૮ થી ૨૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—રમનારની સંખ્યાના કરતાં લગભગ બમણા ફૂટ જેટલો એક ચોરસ મેદાન પર દોરવો. પરંતુ ૪૦ ફૂટથી મોટો ચોરસ ન દોરવો.

બધા રમનારા ચોરસની કોઈ એક રેખા પર ઊભા રહેશે. તેમને ગિનતી બોલાવી ક્રમ પ્રમાણે નંબર આપી દેવા. હવે પહેલો નંબર દાવ આપનાર બનશે અને તે ચોરસની વચ્ચે આવી ઊભો રહેશે. શિક્ષક તરફથી સંજ્ઞા મળતાં બાકીના રમનારાઓ ચોરસની સામેની રેખા તરફ દોડશે. દાવ આપનાર આ દોડનારાઓ સામી રેખા પર પહોંચે તે પહેલાં જેટલા બને તેટલાને અડકવાનો પ્રયત્ન કરશે અને દરેકને અડકતાં 'એક-બે' એમ ક્રમ મુજબ સંખ્યા બોલશે. બધા સામી રેખા પર પહોંચી જતાં દાવ આપનાર બધાની સાથે તે રેખા પર ઊભો રહેશે અને હવે બીજો નંબર દાવ આપનાર બનશે અને અગાઉ પ્રમાણે રમત શરૂ થશે. આ પ્રમાણે બધા વારા-ફરતી દાવ આપનાર બનશે. આખરે જેણે સૌથી વધારેને પોતાના દાવ દરમ્યાન પકડયા હશે તે વિજેતા ગણાશે. સૌથી ઓછા પકડનારને માથે કોઈ શિક્ષા ચઢાવવી.

## ૫૭ સવાર સાતતાળી

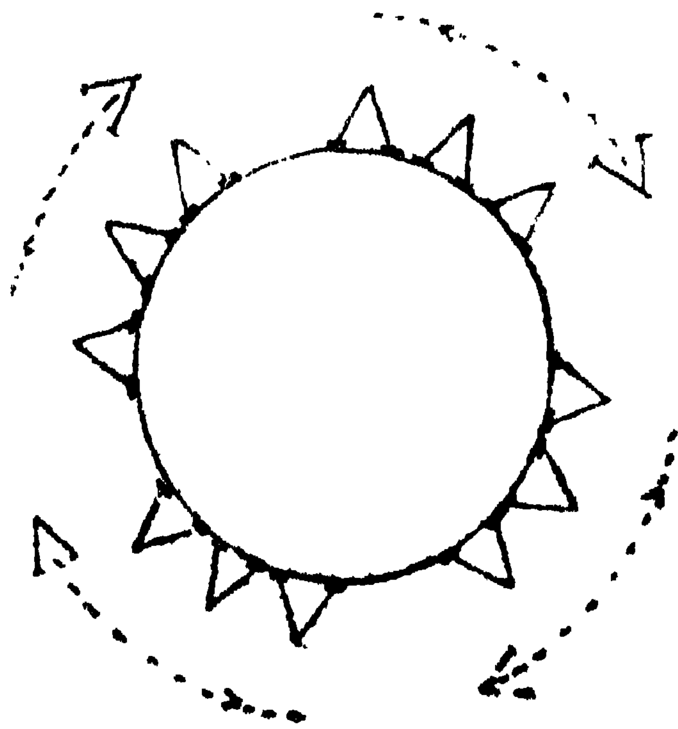
સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

સાદી સાતતાળી પ્રમાણે આ રમત રમાશે પણ પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનાર બીજા એક અથવા વધારે પર ચઢીને અથવા તેમને લટકીને જમીનથી શરીર અધ્ધર રાખે તો તે જમીનથી શરીર અધ્ધર રાખનારને તથા જેમનો ટેકો લીધો હોય તેમને પકડનાર તે સ્થિતિમાં પકડી શકશે નહિ.

## ૫૮ વર્તુળ સાતતાળી

સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—રમનારની સંખ્યાના ત્રીજા ભાગના ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા રાખી મેદાન પર વર્તુળ દોરવું.



બધા રમનારને અંદરની બાજુ મોં રાખી વર્તુળ પર સરખા અંતરે ઉભા રાખવા, અને ચાર ચાર ગિનતી બોલાવવી. હવે શિક્ષક એકથી ચારની અંદર કોઈપણ એક સંખ્યા બોલશે, જેની સાથે તે નંબરવાળા બધા છોકરાઓ એક પગલું પાછળ હટી જમણી બાજુ ફરી વર્તુળની આજુબાજુ એક ચક્કર દોડશે અને તે દરમ્યાન પોતાની આગળ દોડનારાઓમાંથી જેટલા બને તેટલાને પકડી પાડવાનો (અડકવાનો) પ્રયત્ન કરશે. જે પકડાઈ જશે તે બાજુએ જઈ બેસી

જશે. વર્તુળની આજુબાજુ એક ચક્કર લઈ જેઓ પોતાની મૂળ જગાએ કોઈથી પકડાયા વિના આવી જશે તેઓ બધા પોતાની જગાએ વર્તુળમાં ઊભા રહેશે. આ પછી શિક્ષક એકથી ચારની અંદર બીજો કોઈ નંબર બોલશે અને તે નંબરવાળાઓ પણ અગાઉના દોડનારા પ્રમાણે દોડશે અને જે પકડાઈ જશે તે બાજુએ બેસી જશે. આ પ્રમાણે ચારેય નંબરવાળાઓને શિક્ષક દોડાવશે તે પછી જેઓ પકડાયા વિના બાકી રહ્યા હશે તે બધાને શિક્ષક તેમની સંખ્યા પ્રમાણેના નાના વર્તુળ પર ગોઠવી ચાર ચાર ગિનતી કરાવી ફરી અગાઉ પ્રમાણે દોડાવશે અને અગાઉ પ્રમાણેજ પકડાઈ જનાર બેસી જશે. આ પ્રમાણે આઠજણ બાકી રહે ત્યાંસુધી રમત ચાલુ રહેશે અને આખરે આ આઠ જણ વિજેતા ગણાશે.

રમત બરાબર રમતાં આવડી જાય તે પછી એકને બદલે બે-ત્રણ અથવા ચાર ચક્કર દોડવાનું નક્કી કરવું. વળી આ ઉપરાંત વિવિધતા માટે ચાર ચાર ગિનતીને બદલે ત્રણ ત્રણ અથવા પાંચ પાંચ કે છ છ ગિનતી બોલાવી તે પ્રમાણે પણ ટુકડી પાડી શકાશે.

## ૫૯ અવળી ખો સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

આ રમત 'ઊભી ખો' (જુઓ પાન નં. ૫૦) પ્રમાણે જ રમાશે પણ દોડનાર જેની આગળ આવી ઊભો રહેશે તે છોકરાની પાછળ બહારના વર્તુળ પર ઊભેલો છોકરો દોડનાર બનવાને બદલે પકડનાર બનશે અને જે પકડનાર હતો તે દોડનાર બની જશે. આ પ્રમાણે રમત ચાલુ રહેશે.

આ રમત જરા અટપટી હોવાથી શરૂઆતમાં બાળકોને રમત શીખવવાની દૃષ્ટિએ ભૂલ થાય ત્યાં અટકાવી બરાબર સમજાવી રમાડવી અને તે રીતે બરાબર આવડી ગયા પછી બરાબર રમાડવી.

## ૬૦ દોડતી ખો સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

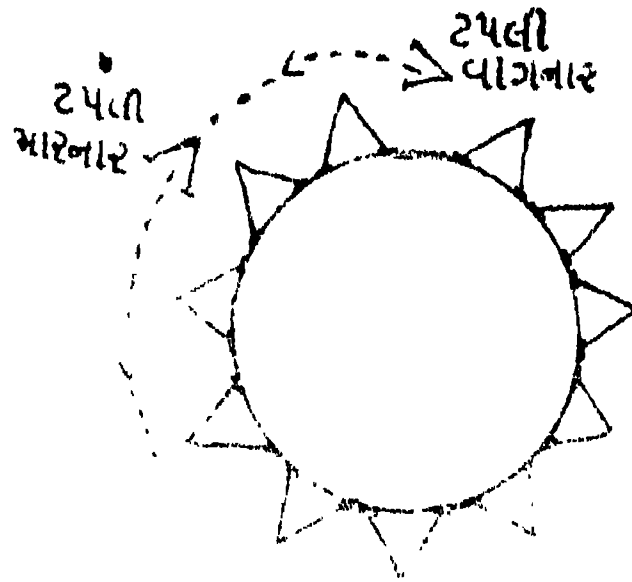
બે જણ સિવાય બાકીના બધા બબ્બેની જોડમાં મેદાન પર ગમે ત્યાં ઊભા રહેશે. દરેક જોડનો એક જણ આગળ અને બીજો તેની પાછળ તેની કમર ઝાલી ઊભા રહેશે અને આ સ્થિતિમાં દરેક જોડને દોડવાની છૂટ રહેશે. બહાર રાખેલા બે જણમાંથી એક પકડનાર તથા બીજો દોડનાર બનશે. રમત શરૂ થતાં પકડનાર દોડનારને પકડવા માટે દોડશે. પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનાર કોઈપણ જોડની પાછળના છોકરાની કમર પકડી શકશે. આ પ્રમાણે જેની કમર દોડનારે પકડી હશે તે પોતાની આગળના છોકરાની કમર છોડી દેશે, એટલે આગળનો છોકરો દોડનાર બનશે, એટલે કે પકડનારે હવે તેને પકડવા દોડવું જોઈશે. હવે દોડનાર દોડતાં કોઈની કમર ઝાલી પકડનારના પંજામાંથી બચી શકશે. દોડનાર પકડાઈ પડતાં બંને અરસપરસ પોતાની ક્રિયા બદલી નાખશે અને એ રીતે રમત ચાલુ રહેશે.

## ૬૧ શિકારી સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

રમનારમાંથી ત્રણ જણ સિવાય બાકીનાઓને દરેક વચ્ચે એકેક હાથ જેટલું અંતર રહે તેમ વર્તુળાકારે ઊભા રાખવા. બહાર રાખેલા આ ત્રણ જણને વર્તુળની બહાર ત્રણ બાજુએ એકબીજાથી સરખા અંતરે ઊભા રાખવા. અને એ ત્રણેયને પહેલો, બીજો તથા ત્રીજો એમ નંબર આપી દેવા. રમત શરૂ થતાં પહેલો બીજાને, બીજો ત્રીજાને તથા ત્રીજો પહેલાને પકડવા માટે દોડશે. આ ત્રણેય દોડનારાઓ વર્તુળની અંદર તથા બહાર એમ ગમે તેમ દોડ્યા કરશે. આ પ્રમાણે જે પહેલો પકડાઈ જશે તેને રમતમાંથી બાદ ગણવામાં આવશે અને વર્તુળમાંથી બીજા ત્રણ જણને બહાર કાઢવામાં આવશે અને અગાઉના ત્રણ જણને વર્તુળમાં તેમની જગાએ ઊભા રાખ-

વામાં આવશે. આ પ્રમાણે બાદ કરતાં કરતાં જે છેલ્લો બાદ થયા વિના રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

**૬૨ દો ચક્કર** સંખ્યા: ૧૨ થી ૨૫




એક જણ સિવાય બાકીના રમનારાઓને વર્તુળાકારે ઊભા રાખવા. આ બહાર રાખેલો છોકરો વર્તુળની બહાર આજુબાજુ ફરશે અને કોઈને પણ પીઠ પર ટપલી મારી ત્યાંથી ઝડપથી દોડી બે ચક્કર પૂરાં કરી તે જગાએ આવી જશે. જેને ટપલી વાગી હશે તે આ દરમ્યાન મારનારને પકડવા દોડશે અને જો તે તેને બે ચક્કર પૂરાં કરતાં પહેલાં પકડી પાડશે તો બે ચક્કર પૂરા થવામાં જેટલું અંતર બાકી હશે તેટલા અંતર સુધી ટપલી મારનારે પકડનારને પોતાની પીઠ પર બેસાડી લઈ જવો પડશે. તે પછી ટપલી મારનાર આ પકડનારની જગાએ ઊભો રહેશે અને પકડનાર હવે વર્તુળની આજુ-બાજુ ફરી રમત શરૂ કરશે. જો ટપલી મારનાર જેને ટપલી મારી હશે તેનાથી પકડાયા વિના બે ચક્કર પૂરાં કરી આવી જશે તો તેને ઊંચકવાનું રહેશે નહિ અને પકડવા દોડનાર રમત શરૂ કરશે.

**૬૩ જેલ સાતતાળી** સંખ્યા: ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૪૦ ફૂટનો ચોરસ મેદાન પર દોરવો અને તેની વચ્ચે લગભગ ૫ ફૂટનો વ્યાસ લઈ વર્તુળ દોરવું જે જેલ ગણાશે.

બધા રમનારા બબ્બેની જોડમાં થઇ જશે અને એક દાવ આપનાર જોડ સિવાય બાકીની બધી જોડ મેદાન પર દોરેલા ચોરસની બહાર રહેશે ત્યારે દાવ આપનાર જોડ ચોરસની વચ્ચે રહેશે. દરેક પોતાના સાથીનો હાથ પકડેલો રાખશે. રમત શરૂ થતાં બહાર ઊભેલી બધી જોડ ચોરસમાં દાખલ થશે અને દાવ આપનાર પોતાને પકડવા માટે દોડે તેમ લલચાવશે. દાવ આપનાર જોડ કોઈને પણ ચોરસમાં પકડવા માટે દોડશે. જો કોઈ જોડનો એક જ જણ પકડાશે તો તેણે જેલમાં ( વર્તુળમાં ) ઊભા રહેવું પડશે. દાવ આપનાર જોડ પોતાના હાથ પકડેલી સ્થિતિમાં જ કોઈને પકડી શકશે; નહિ તો તે પકડાએલો નહિ ગણાય. જો કોઈ જોડનો એક જણ પકડાઈ જેલમાં જાય તો તેનો સાથીદાર તરત ચોરસની બહાર દોડી જશે અને તે પછી તે ચોરસમાં ફક્ત એક પગે લંગડી લઈ ને જ પ્રવેશ કરી શકશે અને તે પ્રમાણે લંગડી લઈ જેલમાં ઊભેલા પોતાના સાથીદાર પાસે જઈ તેનો હાથ પકડી બંને ચોરસ બહાર દોડી હાથ છોડયા વિના દોડી આવશે તો તેનો સાથીદાર છૂટયો ગણાશે. પરંતુ આ દરમ્યાન દાવ આપનાર જોડ પોતાને અડકી ન જાય તેટલી સાવચેતી રાખવી જોઈશે. જો લંગડી લેનારનો પગ નીચે જમીન પર પડશે તો તે પકડાઈ ગએલો ગણાશે. જો કોઇ જોડનો હાથ ચોરસમાં છૂટી જશે તો તે જોડ પકડાઈ ગએલી ગણાશે. જ્યારે આખી જોડ પકડાય અથવા તો જોડમાંના બંને જણ પકડાઈ જાય ત્યારે પકડનાર જોડને માથે દાવ બદલાશે અને અગાઉની પકડનાર જોડ બાકીની જોડ સાથે મળી જશે અને ફરી રમત શરૂ થશે.

### ૬૪ ઠીકરી ગુણપાટ

સંખ્યા: ૮ થી ૨૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાનમાં વચ્ચે લગભગ એક ફૂટની ત્રિજ્યા લઇ એક વર્તુળ દોરવું અને તેના મધ્યબિંદુથી બંને બાજુએ લગભગ દસ દસ ફૂટ દૂર બે સમાંતર રેખાઓ રમનારની સંખ્યા જેટલા ફૂટ

લાંબી એવી રીતે દોરવી કે જેથી વર્તુળ મધ્યમાં રહે. વળી આ દરેક સમાંતર રેખાથી આગળ ૪૦ ફૂટ દૂર બીજી એકેક સમાંતર રેખા દોરવી.

સાધન:—એક પત્થર અગર તો મોટો ઠીકરીનો કટકો.

બધા રમનારને બે ટુકડીમાં વહેંચી નાંખવા, જે દરેક ટુકડી વર્તુળની પાસેની એકેક સમાંતર રેખા પર વર્તુળ તરફ મોં રાખી ઊભી રહેશે. દરેક ટુકડી ( એક ટુકડી જમણી અને બીજી ડાબી બાજુથી ) ગિનતી બોલી દરેક રમનાર પોતાનો નંબર યાદ રાખશે, અને પોતાની સામેની ટુકડીમાં પોતાના ક્રમ પ્રમાણે ઊભેલા છોકરાને પોતાના હરીફ તરીકે ગણશે. કોઇ એક ટુકડીનો પહેલો નંબર પોતાના હાથમાં ઠીકરી લઇ પોતાની જગાએથી વર્તુળમાં નાખશે. જો આખી ઠીકરી વર્તુળમાં પડશે તો તે આખી ટુકડી પાછળ ફરી એક પગે લંગડી લઇ પોતાની બાજુની ૪૦ ફૂટ દૂરની સમાંતર રેખા પર પહોંચી જવા પ્રયત્ન કરશે જ્યારે સામેની ટુકડી બે પગે દોડી દરેક પોતાના હરીફને જલદી પકડવા માટે પ્રયત્ન કરશે. જે લંગડી કરનાર તેના સામી ટુકડીના હરીફથી જ્યાંથી પકડાઈ જશે ત્યાંથી તે પકડનારે તેને પોતાની પીઠ પર બેસાડી તેની પ્રસ્થાન રેખા સુધી ઊંચકી લાવવો પડશે. જો ૪૦ ફૂટની દૂરની રેખા સુધી પહોંચતા પહેલાં લંગડી કરનારને તેનો હરીફ નહિ પકડી શકે તો તે રેખાથી લંગડી કરનારને પોતાની પીઠ પર બેસાડી પ્રસ્થાન રેખા સુધી લાવવો પડશે. હવે જો ઠીકરી નાખનારથી ઠીકરી વર્તુળમાં નહિ પડે તો સામી ટુકડી લંગડી લઇ ઉપર જણાવ્યા મુજબ દોડશે અને ઠીકરી નાખનારની ટુકડી પકડવા દોડશે અને ઉપર મુજબ પીઠ પર બેસાડશે. તે પછી ઠીકરી સામેની ટુકડીનો પહેલો નંબર નાંખશે અને એ રીતે વારાફરતી દરેક ટુકડીનો દરેક નંબર ઠીકરી નાંખશે અને ઉપર મુજબ રમત રમશે.

---

# સ્પર્ધા રમતો

આ પ્રકારની રમતોમાં રમનારાઓ નિયત નિયમો અનુસાર અમુક ક્રિયા કરવા માટે વ્યક્તિગત અથવા ટુકડીવાર સ્પર્ધા કરે છે અને તે મુજબ તેમનો વિજયી નીવડ્યાનો ક્રમ નક્કી થાય છે.

આ રમતોમાં રમત શિક્ષકની જવાબદારી વધારે રહે છે, દરેક રમનાર બરાબર નિયમ પ્રમાણે રમત રમે તે બાબતની રમત શિક્ષકે ખાસ તકેદારી રાખવાની હોય છે. જરાપણ નિયમ ભંગને ચલાવી શકાય નહિ. આ ઉપરાંત વિજયી હરીફો અથવા ટુકડીનો ક્રમ નક્કી કરવામાં પણ કોઈને અન્યાય ન થાય તે રીતે રમત શિક્ષકે નિર્ણય આપવાનો હોય છે.

સ્પર્ધા રમતો માટે રમનારાઓની જો શક્ય હોય તો કાયમી ટુકડી પાડી રાખવી અને ટુકડીઓ જે પ્રમાણે વિજયી થાય અથવા વ્યક્તિગત સ્પર્ધા રમતોમાં વિજયી હરીફો જે પ્રમાણે ક્રમ આવે તે પ્રમાણે તેમની ટુકડીઓને ગુણ આપવા. ટુકડીઓના રમત વાર ગુણ માટેનો ચાર્ટ દરેક મહીનાની પહેલી તારીખે બનાવી બધા જોઈ શકે તેમ ભીંત પર ટાંગી દેવો અને મહીના દરમ્યાન રોજ જે

રમતો રમાય તેમાં જે ટુકડી જેટલા ગુણ મેળવે તેટલા ગુણ તે ટુકડીની સામે નોંધવા. એમ મહીનાની આખરે જે ટુકડીના કુલ ગુણ સૌથી વધારે થાય તે ટુકડીને વિજેતા ગણવી. ચાર ટુકડીઓ હોય તો તેમનો ચાર્ટ નીચે પ્રમાણે બનાવી શકાય.

## ટુકડીઓનો ગુણ દર્શક ચાર્ટ

તા. ૧–૪–૪૧ થી તા. ૩૦–૪–૪૧ સુધી

| અનુક્રમ નંબર | રમતનું નામ | ટુકડીઓના ગુણ | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | આઝાદ | કિસ્મત | આદર્શ | ગુલાબ |
| ૧ | કાન ખજુરા દોડ | ૪ | ૨ | ૩ | ૧ |
| ૨ | લંગડી | ૨ | ૩ | ૧ | ૪ |
| ૩ | આયના મેનની દોડ | ૨ | ૧ | ૩ | ૪ |
| ૪ | | | | | |
| ૫ | | | | | |
| | કુલ ગુણ | ૮ | ૬ | ૭ | ૯ |

આ પ્રમાણે મહીનાની આખરે દરેક ટુકડીએ મેળવેલા કુલ ગુણ ઉપરથી ટુકડીઓનો વિજય ક્રમ નીચે મુજબ નક્કી થાય.

(૧) ગુલાબ

(૨) આઝાદ

(૩) આદર્શ

(૪) કિસ્મત

ઉપર જો કે ચાર ટુકડીઓનો ચાર્ટ આપ્યો છે પરંતુ ગમે તેટલી ટુકડીઓ હોય તો તે પ્રમાણે ચાર્ટ તૈયાર કરવો.

જેટલી ટુકડીઓ પાડેલી હોય તેટલા ગુણ રમતમાં પ્રથમ આવનાર ટુકડીને આપવા. અને તે પછી બીજી ત્રીજી એમ ક્રમ પ્રમાણે આવનાર ટુકડીઓને એકેક ગુણ ઓછો આપવો.

આ પ્રમાણે ચાર્ટ બનાવવાથી રમત માટેની તીવ્ર રસાકસી ટુકડીઓમાં ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. અને દરેક રમનાર પણ ઉત્સાહથી રમત રમે છે.

## દ્વંદ્વ સ્પર્ધા રમતો

સ્પર્ધા રમતોના વિભાગમાં દ્વંદ્વ સ્પર્ધા રમતો કોઈ જુદું જ સ્થાન ભોગવે છે. આ પ્રકારની રમતોમાં બે હરીફો સામસામે પોતાની શક્તિની અજમાયશ-સ્પર્ધા કરે છે અને તે બેમાંથી એ રીતે વિજેતા નક્કી કરવામાં આવે છે.

આ જાતની રમતો અનેકવિધ હોવાથી હરીફોને પોતાની જુદી જુદી શક્તિઓ તથા સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. આ કારણને લઈને હરીફની જુદી જુદી શક્તિઓ જેવી કે ઝડપ, સમયસૂચકતા, ચાતુરી, સહનશક્તિ, તથા સ્નાયુ-જ્ઞાનતંતુઓનો સુમેળ માગતી એવી અનેક શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે.

પોતાની શ્રેષ્ઠતા-ચઢિયાતાપણું નક્કી કરવાની વૃત્તિ દરેકમાં સર્વ સામાન્ય છે, અને આ પ્રકારની રમતોમાં આ વૃત્તિ નિર્દોષ રીતે સંતોષાતી હોવાથી આ રમતો માટેનું આકર્ષણ દરેકને સ્વા-

ભાવિક છે. સામાન્ય રીતે ૧૧ વર્ષની ઉંમર પછી હરીફ સ્પર્ધા માટે બાળકમાં આકર્ષણ ઉત્પન્ન થતું હોવાથી આ રમતોને ૧૨ વર્ષથી ઉપરની ઉંમરના વિભાગમાં મૂકવામાં આવી છે.

આ રમતોમાં કેટલીક રમતો એવી છે કે જેમાં વિશિષ્ટ સાધનોની જરૂર પડે છે; તો તેવી રમતો માટે દરેક જોડ વારાફરતી મેદાન વચ્ચે આવી હરીફાઈ કરશે. અને બાકીના વ્યવસ્થિત રીતે બાજુ પર બેસશે. પરંતુ મોટા ભાગની રમતો એવી છે કે જેમાં એવાં કોઈ ખાસ સાધનોની જરૂર પડતી નથી; તો તેવી રમતો માટે બધી જોડ મેદાન પર એક સાથે હરીફાઈ કરી શકશે. અને એ રીતે સમયનો બચાવ થઈ શકશે.

આ રમતોને હરીફાઈની દૃષ્ટિએ રમાડવાની કેટલીક મુખ્ય પદ્ધતિઓ નીચે પ્રમાણે છે.

**બાતલ કરવાની પ્રથા** ( Knock out Tournament )

આને માટે દરેક રમનાર હરીફનાં નામ લખેલી જુદી જુદી વાળેલી ચિઠ્ઠીઓ એકઠી કરી વારાફરતી ઉપાડવી. અને તે પ્રમાણે ક્રમસર દરેક હરીફનાં નામ લખવાં. ટુર્નામેન્ટ માટે હરીફોની બરાબર સંખ્યા ૪, ૮, ૧૬, ૩૨, ૬૪ અથવા ૧૨૮ એવી કોઈ જોઈએ. ભાગ લેનાર હરીફોની સંખ્યા ઉપર જણાવેલી ટુર્નામેન્ટની પાસેની કોઈ સંખ્યા કરતાં જેટલી ઓછી હશે તેટલી 'બાય' આપવી પડશે; એટલે કે તેટલા હરીફોને પહેલી વારીમાં રમાડ્યા વિના સીધા બીજી વારીમાં રમાડવાના રહેશે. ચિઠ્ઠીઓ ઉપાડ્યા પછી તે પ્રમાણે ક્રમસર નામોની જે યાદી થઈ હશે તેમાં જેનું નામ છેલ્લું હશે તેને 'બાય' માટે પહેલી પસંદગી મળશે. તે પછી પહેલા નામવાળાને, તે પછી છેલ્લેથી બીજા નામવાળાને, તે પછી પહેલેથી બીજા નામવાળાને નીચે ઉપર એમ 'બાય' માટે પસંદગી મળશે. પહેલી

વારીમાં રમેલા હરીફોમાંથી હારેલા બાતલ થશે અને જીતેલાઓ ક્રમ પ્રમાણે તેમની સાથે આવતા વિજેતા સાથે અથવા 'બાય'વાળા સાથે રમશે અને આ રીતે સર્વ વિજેતા (Champion) નક્કી થશે.

રમત માટે ૧૧ હરીફો હોય તો રમત માટે તેમનો ટુર્નામેન્ટ ચાર્ટ નીચે પ્રમાણે દોરાશે.

| ૧લી વારી | ૨જી વારી | ૩જી વારી | અંતિમ વારી |
|---|---|---|---|
| ચંદ્રકાન્ત / બાય | | | |
| કાસમ / બાય | | | |
| મોતીલાલ / મોહનસિંગ | | | |
| રમેશ / ડેવીડ | | | સર્વ વિજેતા |
| ગોપાળ / અજીત | | | |
| માર્ટીન / બાય | | | |
| ભાસ્કર / બાય | | | |
| અરવિંદ / બાય | | | |

રમનારમાંથી એક જણ દડી હાથમાં લઈ બોલશે કે, "અણુલો દણુલો." બાકીનામાંથી બીજો એક પણ બોલશે કે, "દણુલો." પછી દડીવાળો છોકરો પૂછશે કે "કઇ દિશાએ." એટલે પેલો હાથ બતાવી કહેશે કે "આ દિશા." એટલે દડીવાળો છોકરો એ દિશામાં દડી ફેંકશે. બધા દડી લેવા દોડશે જેના હાથમાં દડી આવશે તે મેદાનની વચ્ચે ઊભો રહી અગાઉ મુજબ પૂછશે અને આ વખતે અગાઉનો દડી ફેંકનાર જવાબ આપશે અને તેણે બતાવેલ દિશામાં દડી ફેંકાશે.

**૬૬ સાથી ખોળ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો. સંખ્યા: ૪૦ અથવા વધારે

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—રમનારની સંખ્યાથી ત્રીજા ભાગના ફૂટ જેટલો વ્યાસ રાખી વર્તુળ દોરવું, અને તે વ્યાસમાં બે ફૂટ ઉમેરી તેજ મધ્યબિંદુથી બીજું એક બહારનું વર્તુળ દોરવું.

બધા રમનારને અંદરના વર્તુળ પર સરખા અંતરે ઊભા રાખી દોદો ગીનતી કરાવી દરેક દો નંબરને પોતાની આગળના એક નંબરની બરાબર પાછળ પાછલા વર્તુળ પર ઊભા રાખવા. આ દરેક એક–દો નંબર એક બીજાના સાથી ગણાશે. રમત શરૂ કરતાં પહેલાં દરેકને પોતપોતાના સાથીને બરાબર જોઈ લેવા કહેવું. હવે અંદરના વર્તુળ પર ઊભેલાઓને જમણી બાજુ અને બહારના વર્તુળ પર ઊભેલાઓને ડાબી બાજુ ફેરવી આગળ તથા પાછળ ચલાવવા; તેમજ ધીમેથી વર્તુળ પર દોડાવવા. હવે અચાનક શિક્ષક તરફથી સિસોટીની અથવા તો એવી કોઈ નિયત સંજ્ઞા મળતાં દરેક એકદમ દોડી, પોતપોતના સાથીને શોધી કાઢી, હાથ મીલાવી, ત્યાંજ બેસી જશે. જે જોડ પહેલી બેસી જશે તે વિજયી ગણાશે.

**૬૭ સંગીત ખુરસી** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો સંખ્યા : ૮ થી ૪૦

**સાધનઃ**—રમનારની સંખ્યા કરતાં એક ઓછી જેટલી ખુરસીઓ; તથા એક મોં વાજું અથવા એવું વાજીંત્ર.

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—બધી ખુરસીઓને દરેકની બેઠક ક્રમ પ્રમાણે અવળી તથા સવળી બાજુ રહે તેમ એક હારમાં ગોઠવવી.

રમનાર છોકરાઓ ગોઠવેલી ખુરસીની હારની આજુબાજુ ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક મોં વાજાથી અથવા બીજા કોઈ એવા સાધન દ્વારા ચાલુ અવાજ આપ્યા કરશે; અને રમનાર ખુરસીની હારની આજુબાજુ ફર્યા કરશે. વાજીંત્રનો અવાજ બંધ થતાં રમનારાઓએ તરત દરેક ખુરસી પર એક એમ બેસી જવું જોઈશે. કોઈ પાછા ફરી શકશે નહિ અથવા ખુરસી પરથી કૂદી બીજી બાજુ જઈ શકશે નહિ. જે છોકરો ખુરસી વિના બાકી રહેશે તે રમતમાંથી નીકળી જશે, અને એક ખુરસી પણ હારમાંથી બહાર કાઢી ફરી રમત શરૂ થશે. આ પ્રમાણે જે છોકરો છેલ્લો રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

ખુરસીની સંખ્યા જોઈએ તે કરતાં ઓછી હોય તો તે સંખ્યા કરતાં એક જેટલી વધારે સંખ્યા એક ટુકડીમાં રહે તેમ છોકરાઓની ટુકડીઓ પાડવી; અને પછી દરેક ટુકડીને અલગ અલગ આ રમત રમાડવી.

ખુરસી ન હોય તો રમનારાઓની બે ટુકડી પાડવી. એક ટુકડીના છોકરાઓને એકની પાછળ એક એમ નિશાન કરેલી જગાએ ક્રમ પ્રમાણે એકનો જમણો બીજાનો ડાબો હાથ એમ કમર પર રખાવી ઊભા રાખવા. બીજી ટુકડીના બાળકો તેમની આજુબાજુ ફરશે; અને વાજીંત્ર બંધ થતાં કમર પર રાખેલા પોતાની બાજુના હાથમાં પોતાનો હાથ ઘાલી દેશે.

**૬૮ ઝેરી વર્તુળ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો. સંખ્યા : ૧૨ થી ૪૦

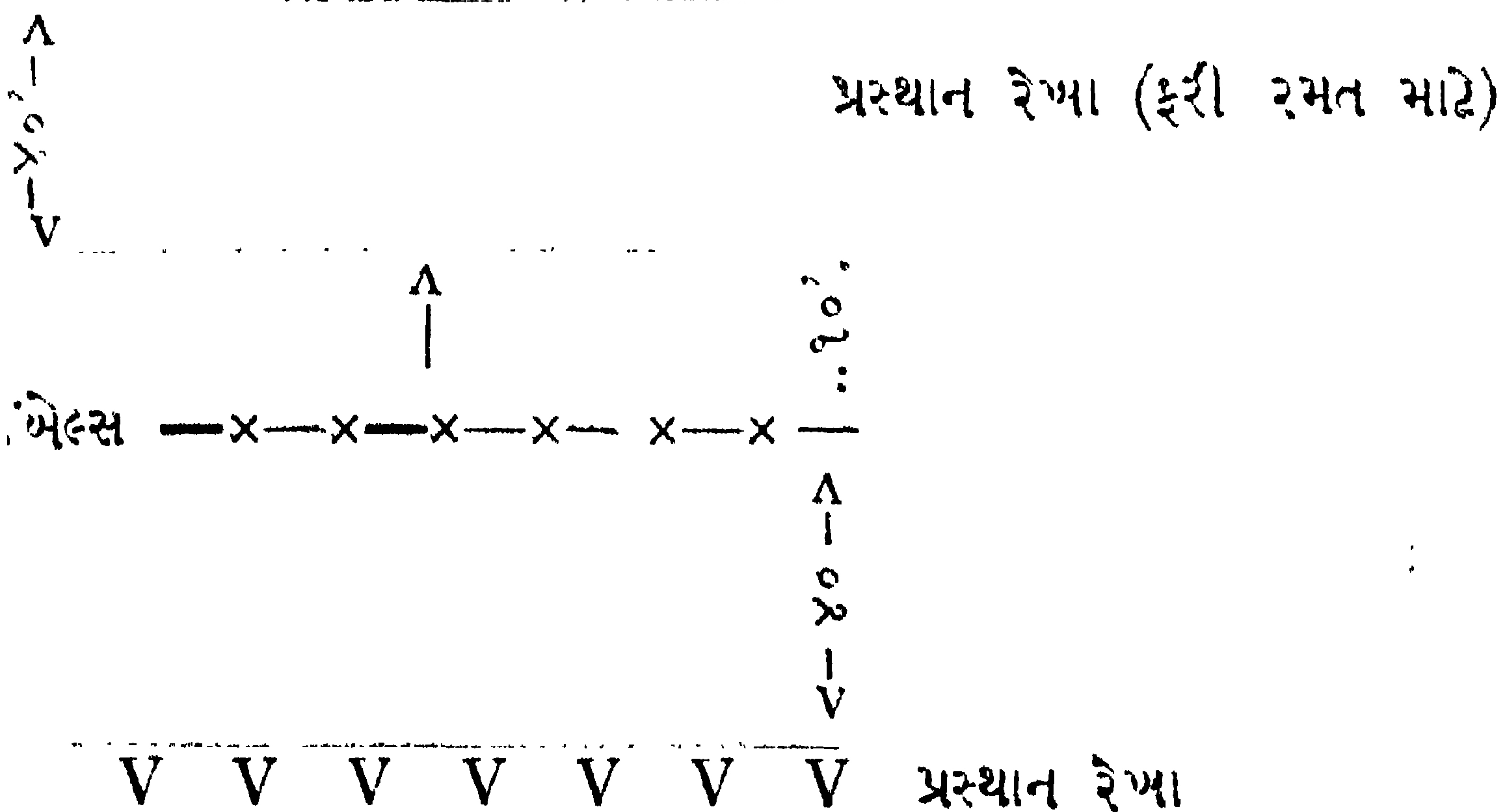
મેદાનવ્યવસ્થાઃ—બધા રમનાર લગભગ ૭ ૭ ફૂટના અંતરે ઊભા રહી શકે તેટલું મોટું વર્તુળ દોરવું આ વર્તુળની બહારની ધારને અડીને પસાર થાય તેવાં લગભગ ત્રણ ફૂટ વ્યાસનાં રમનારની સંખ્યા પ્રમાણે લગભગ ૪ થી ૮ વર્તુળ ચારે બાજુ દોરવાં જે ઝેરી વર્તુળ ગણાશે.

સાધનઃ—એક મોં વાજું અથવા એવું વાજીંત્ર.

બધા રમનાર વર્તુળની બહારની ધાર પર સરખા અંતરે ઊભા રહેશે. તે પછી બધાને જમણા હાથ તરફ ફેરવવા. વાજીંત્રના વાગવા સાથે બધા વર્તુળની ચારે બાજુ દોરેલાં નાનાં વર્તુળની અંદર થઈને ફરશે. વાજીંત્ર બંધ થતાંની સાથે બધા એકદમ થોભી જશે. જેઓ નાના વર્તુળ પર ઊભેલા (એક અથવા બંને પગ) હશે તેઓ રમતમાંથી બાદ થશે. ફરી તેજ પ્રમાણે રમત વાજીંત્ર વાગવા સાથે શરૂ થશે. આ પ્રમાણે જે છેલ્લો રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

**૬૯ એક બાદ** સંખ્યા : ૧૦ થી ૨૫

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—રમનારની સંખ્યાથી લગભગ અઢી ગણા ફૂટ જેટલી લાંબી એક પ્રસ્થાન રેખા મેદાનના એક છેડે દોરવી. પ્રસ્થાન રેખાથી ૪૦ ફૂટના અંતરે સમાંતર રેખા દોરવી જે અંતિમ રેખા ગણાશે. આ અંતિમ રેખાથી આગળ ૧૦ ફૂટના અંતરે બીજી અંતિમ રેખા દોરવી અને ત્યાંથી આગળ ૪૦ ફૂટના અંતરે એક સમાંતર પ્રસ્થાન રેખા દોરવી.



સાધનઃ—રમનારની સંખ્યાથી એક ઓછા જેટલા ડંબેલ્સ, જેને એક અંતિમ રેખા પર સરખા આંતરે ગોઠવી દેવા.

બધા રમનારાઓને જે અંતિમ રેખા પર ડંબેલ્સ ગોઠવેલા હોય તેની પાસેની પ્રસ્થાન રેખા પર ડંબેલ્સ તરફ મોં રાખી ઊભા રાખવા. શિક્ષકની સિસોટીની સંજ્ઞાથી રમત શરૂ થતાં, બધા અંતિમ રેખા તરફ દોડી ત્યાંથી એકેક ડંબેલ્સ લઈ બીજી અંતિમ રેખા પર મૂકી દેશે, અને ત્યાંથી આગળ બીજી પ્રસ્થાન રેખા પર ધીમે ધીમે ચાલ્યા જશે. જેના હાથમાં ડંબેલ્સ નહિ આવ્યો હશે તે રમતમાંથી બાદ થશે. હવે એક ડંબેલ્સ અંદરથી કાઢી લઈ આ બીજી પ્રસ્થાન રેખા પરથી ફરીથી રમત શરૂ કરવી. આ પ્રમાણે રમતાં છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

**૭૦ વર્તુળ દડા દોડ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—રમનારની સંખ્યાથી ત્રીજા ભાગના ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા રાખી વર્તુળ દોરવું.

સાધનઃ—બે મોટા દડા (વોલીબોલ) બને તો જુદા જુદા રંગના તથા બે ટોલ અથવા તેવા વોલીબોલ મૂકવાનાં પાત્ર. બને તો દડાના જ રંગના.

બધા રમનારાઓને વર્તુળ પર સરખા અંતરે ઊભા રાખવા. હવે તેમની સંખ્યાને અર્ધી કરી જે સંખ્યા આવે તે સંખ્યા સુધી એક નંબરથી ગિનતી કરાવવી, અને છેલ્લા નંબરથી (પહેલા નંબરની આગળનાથી) અવળી બાજુ બાકીના નંબરોને ગિનતી કરાવવી, અને આ પ્રમાણે એક વર્તુળના બે અર્ધ વર્તુળ પર ઊભેલી બે ટુકડીઓ નક્કી કરવી. તે પછી બંને ટોલમાં એકેક દડો મૂકી બંને ટુકડીના પહેલા નંબરની પાછળ ટોલ મૂકવી. રમત શરૂ થતાં બંને ટુકડીના

આવા દોરેલા ' ટુર્નામેન્ટ ચાર્ટ 'ને ભીંત પર અગાઉથી લટકાવી દેવો અને તે પછી દરેક જોડને ઉપર પ્રમાણે હરીફાઈ કરાવવી. એમ અંતિમ વારીમાં જીતેલો હરીફ સર્વવિજેતા ગણાશે, જ્યારે અંતિમ વારીમાં હારેલાનો બીજો નંબર આવ્યો ગણાશે.

જેમાં વિશિષ્ટ સાધનોનો ઉપયોગ કરવાનો હોય તે જાતની રમતો આ રીતે રમાડી શકાશે એટલે કે એકી સાથે એક જ અથવા સગવડ પ્રમાણે વધારે જોડને રમાડી શકાશે.

## ૨ સરળ ટુર્નામેન્ટ પદ્ધતિ

હરીફોને હોકતારમાં યોગ્ય અંતર રખાવી ગોઠવવા. હવે જે રમતની સ્પર્ધા કરવાની હોય તે પ્રત્યક્ષ બતાવવી. ત્યાર પછી આગળની પદ્ધતિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ' બાય ' નક્કી કરી બાકીનાને એક સાથે તેમની ચિઠ્ઠી ઉપડ્યાના ક્રમ પ્રમાણે આવતા હરીફ સાથે રમાડી તેમાં હારેલાને બાતલ કરી ટુર્નામેન્ટ માટેની બરાબર સંખ્યા મેળવવી. આમાં બને ત્યાં સુધી હરીફોને પોતાને જ પોતાની સ્પર્ધા માટેના પંચ બનાવવા. હારેલાઓને બાતલ કરી જીતેલાઓને હોકતારમાં તેમના ક્રમ મુજબ ગોઠવી ફરી બધાને સાથે સ્પર્ધા કરાવવી. એમ છેલ્લે સુધી રહેનારને સર્વવિજેતા ગણવો.

જો હરીફો પોતે જ પોતાની હરીફાઈમાં પંચ થઈ શકે તેમ ન હોય તો કતારમાં ઊભેલી બધી એક નંબરની જોડને સાથે સ્પર્ધા કરાવવી, જ્યારે બેકી નંબરની જોડ પોતાની આગળની એકી નંબરની જોડના પંચ તરીકે કામ કરશે. આ પછી બધી બેકી નંબરની જોડ સ્પર્ધા કરશે અને એકી નંબરની જોડ પંચ તરીકે કામ કરશે. તે પછી હારેલાઓને બાતલ કરી જીતેલાઓની ફરી ઉપર પ્રમાણે સ્પર્ધા કરાવવી.

જેમાં ખાસ સાધનોનો ઉપયોગ કરવાનો ન હોય તેવી સરળ રમતોની હરીફાઈ આ પદ્ધતિથી થઈ શકશે તથા ઘણો સમય બચશે.

Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ.........પાછલી હાર

Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ.........આગલી હાર

૧ ૨ ૧ ૨ ૧ ૨ ૧ ૨

| | | |
|---|---|---|
| એકી સ્પર્ધા કરશે | પછી | બેકી સ્પર્ધા કરશે. |
| બેકી પંચ તરીકે રહેશે | | એકી પંચ તરીકે રહેશે. |

## ૩ ટુકડીવાર વિજેતા પદ્ધતિ

આ માટે બધા રમનારાઓને સંખ્યા પ્રમાણે ટુકડીઓમાં વહેંચી નાંખવા. દરેક ટુકડી દીઠ નાયક નીમી દેવા. ત્યાર પછી જે રમત રમવાની હોય તે બધાને બતાવી બરાબર સમજાવવી હવે દરેક ટુકડી પોતાના નાયકની દેખરેખ નીચે સરળ ટુર્નામેન્ટ પદ્ધતિ પ્રમાણે પોતાની ટુકડીનો વિજેતા નક્કી કરશે. તે પછી દરેક ટુકડી-વિજેતાઓ મેદાનની વચ્ચે આવી સરળ ટુર્નામેન્ટ પદ્ધતિ પ્રમાણે ફરી સ્પર્ધા કરશે અને એ રીતે સર્વ વિજેતા નક્કી કરશે.

આ ઉપરાંત આ પદ્ધતિથી ટુકડીવાર ગુણ પણ આપી શકાય છે. ચાર ટુકડીઓ પાડી હોય તો જે ટુકડીનો વિજેતા પ્રથમ આવે તે ટુકડીને ચાર, બીજા આવનારની ટુકડીને ત્રણ, ત્રીજા આવનારની ટુકડીને બે, તથા ચોથા આવનારની ટુકડીને એક એમ ગુણ આપવા. આ પ્રમાણે અમુક રમતો રમાડ્યા પછી જે ટુકડીના ગુણોનો સરવાળો જેટલો વધારે થાય તે પ્રમાણે તેને વિજયી ગણવી પાન નં. ૬૫ જણાવ્યા પ્રમાણે તે માટેનો ચાર્ટ તૈયાર કરી શકાય,

## ૪ ટુકડી કતાર પદ્ધતિ ( Team line method )

બધા રમનાર હરીફોને ઊંચાઈ પ્રમાણે એક હારમાં ઊભા રાખી દો દો ગિનતી ( એક—દો, એક—દો એમ નંબર ) બોલાવી,

બધા દો નંબરોની જુદી કતાર બધા એક નંબરોની સામે લગભગ ૨૫ ફૂટ દૂર કરાવવી. હવે આ પ્રમાણે આવેલી દરેક જોડ સામસામે ઊભેલા (એક અને દો નંબર) શિક્ષક તરફથી સીસોટીની સંજ્ઞા મળતાં નક્કી કરેલી સ્પર્ધા રમત મેદાનમાં આગળ આવી રમશે, અને સીસોટીની સંજ્ઞાથી રમત પૂરી થતાં પોતાની જગાએ ચાલ્યા જશે. ત્યારપછી કઇ ટુકડીના કેટલા જીત્યા તે જાણવા માટે બંને ટુકડીના વિજેતાઓને હાથ ઊંચા કરાવી સંખ્યા ગણી લેવી. જેની ટુકડીની વધારે વિજેતા સંખ્યા હશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે. જો કોઈ દ્વંદ્વ સ્પર્ધામાં નકકી કરેલા સમય દરમ્યાન કોઇ જોડનો વિજેતા નકકી ન થાય તો તે સ્પર્ધાને અનિશ્ચિત ( Draw ) ગણવી.

## ૫ ટુકડી નંબર પદ્ધતિ.

આગળ જણાવેલી ટુકડી કતાર પદ્ધતિ પ્રમાણે રમનારાઓની બે ટુકડી પાડી તેમને ૨૫ ફુટ દૂર એક બીજાની સામે ગોઠવી દેવી. દરેક ટુકડી પોતાના ભિલ્લુઓને ગુપ્ત રીતે ક્રમસર નંબર આપી દેશે. હવે શિક્ષક તેમાંની કોઈ સંખ્યા બોલશે. બંને ટુકડીના તે નંબરવાળા હરીફો વચ્ચે આવી. દ્વંદ્વ રમત ખેલશે. જે ટુકડીનો હરીફ વિજયી થશે તેને એક ગુણ મળશે. બંને હરીફ પછી પોતાની જગાએ જશે, અને પછી શિક્ષક બીજી કોઈ સંખ્યા બોલશે. એમ જે ટુકડીના સૌથી વધારે ગુણ થશે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## ૬ ટુકડી વર્તુળ પદ્ધતિ

રમનારાઓની બે ટુકડી પાડી બન્નેને વર્તુળાકારે ઊભી રાખવી. એક અંદરનું વર્તુળ બનાવે તથા બીજી બહારનું વર્તુળ બનાવે. આ પછી અંદરની ટુકડી ડાબી અને બહારની ટુકડી જમણી બાજુ ફરી જાય. જે રમત રમાડવાની હોય તે બરાબર બતાવ્યા પછી બંને ટુકડીને પોતાના વર્તુળ પર આગે કૂચ કરાવવી. દસ કે પંદર કદમ ગયા પછી 'રૂખ જાવ'નો હુકમ આપી બધાને ઊભા રાખવા અને

હવે બને ટુકડીના જે હરીફો સામસામે આવ્યા હોય તે જોડ પ્રમાણે બધાને સ્પર્ધા કરાવવી અને સૌથી વધારે વિજયી હરીફો કઈ ટુકડીના છે તે હાથ ઊંચા કરાવી જાણી લેવું અને તે ટુકડીને એક ગુણ આપવો. ત્યારપછી મૂળ દિશામાં દરેકને કરવાનો હુકમ આપી આગે કુચ કરાવવી. થોડા કદમ ગયા પછી ફરી 'રૂખ બનવ'નો હુકમ આપી બધાને ઊભા રાખી હવે સામસામે આવેલા હરીફોની જોડ ગણી સ્પર્ધા કરાવવી. આમ આઠ કે દશ વખત જુદા જુદા સાથે દરેકને સ્પર્ધા કરવાની આવશે. આખરે કઈ ટુકડીએ સૌથી વધારે ગુણ મેળવ્યા તે નક્કી કરવું.

આ પદ્ધતિમાં સહેજ ફેરફાર દાખલ કરવાથી આનંદજનક વિવિધતા ઉત્પન્ન કરી શકાશે. આ માટે અંદરના વર્તુળ પર ઊભેલા અને બહારના વર્તુળ પર ઊભેલા બિલ્લુઓની બનેલી જોડ સામસામે ઊભી રહેશે, અને એ જોડ પ્રમાણે સ્પર્ધા કરશે. સ્પર્ધા પૂરી થયા પછી અંદરના વર્તુળ પર ઊભેલા બધા એકેક નંબર ડાબી બાજુ ખસશે; આથી બધાની જોડ બદલાઈ જશે, અને એ જોડ પ્રમાણે બધા ફરી સ્પર્ધા કરશે, અને પછી અંદરવાળા એકેક નંબર ડાબી બાજુ ખસતા જશે; આમ અંદરવાળા એક ચક્કર પૂરું કરી પોતાની મૂળ જગાએ આવે ત્યાં સુધી સ્પર્ધાઓ ચાલશે. ત્યારપછી દરેક કેટલી સ્પર્ધાઓ જીત્યા તે જાણવા માટે વારાફરતી એક સ્પર્ધા જીતેલાઓને, બે સ્પર્ધાઓ જીતેલાઓને, એમ ક્રમસર હાથ ઊંચા કરાવવા. અને એ રીતે સૌથી વધારે સ્પર્ધા જીતેલાને–સર્વ વિજેતાને અને સૌથી ઓછી જીતેલાને નક્કી કરવા.

## સ્પર્ધા રમતો

### ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર માટે

**૬૫ અબુલો ઢબુલો** સંખ્યા : ૮ થી ૨૦

સાધન:—રબરનો બોલ અથવા દડી.

એક નંબર પોતપોતાની ડોલ પાસે તૈયાર થઈને ઊભા રહેશે. શિક્ષકની સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં જ બંને પોતપોતાની ડોલમાંથી દંડો લઈ પોતાની ટુકડીની દિશા તરફ થઈ દોડી વર્તુળની આજુબાજુ એક ચક્કર ફરી પોતાની ડોલમાં દંડો મૂકી દેશે. જે દંડો પહેલો મૂકશે તેની ટુકડીને એક ગુણ મળશે. તે પછી એ જ પ્રમાણે બંને ટુકડીનો બીજો નંબર દોડશે અને એમ વારાફરતી બધા દોડશે. વિજયી દોડનારની ટુકડીને દરેક વખતે ગુણ મળશે. જ્યાં દોડનાર હરીફો સામસામે મળે ત્યાં દરેક પોતાની ડાબી બાજુ થઈ દોડે એ નિયમ રાખવો કે જેથી કોઈ અથડાઈ પડે નહિ.

## ૭૧ દશી વીશી સંખ્યા : ૮ થી ૨૫

મેદાનવ્યવસ્થા:—૩૦ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખા દોરવી તથા આમાંની એક રેખાની વચ્ચે ૧૦ ફૂટના અંતરે ધૂળની ઢગલી કરી તેમાં લાકડી રોપવી.

સાધન:—એક લાકડી લગભગ ૩ા ફૂટ જેટલી લાંબી.

બધા રમનારની બે ટુકડી પાડવી. દરેક ટુકડીના પહેલા છોકરાને એકેક રેખા પર સામસામે ઊભા રાખવા. બાકીના બાજુ પર વ્યવસ્થિત ટુકડી પ્રમાણે બેસી રહેશે. સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં જ બંને છોકરાઓ દોડશે. લાકડીથી ૧૦ ફૂટના અંતરે દોરેલી પ્રસ્થાન રેખા પરથી દોડનાર છોકરો લાકડી લઈ પાછો દોડી પોતાની રેખા ઓળંગી જશે; તે દરમ્યાન સામેનો છોકરો તેને પકડી પાડે તો સામેનો છોકરો જીત્યો ગણાય, તથા તેની ટુકડીને એક ગુણ મળે. ન પકડી શકે તો લાકડી લઈ દોડનારની ટુકડીને એક ગુણ મળે. આ પછી બંને ટુકડીના બીજા નંબરને તે પ્રમાણે દોડાવવા. બધા દોડી રહ્યા પછી બંને ટુકડીની પ્રસ્થાન રેખા અરસપરસ બદલી, ફરી બધાને

વારાફરતી દોડાવવા. આમ સૌથી વધારે ગુણ મેળવનાર ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## ૭૨ દોડતાં પૂતળાં

સંખ્યા : ૧૦ થી ૨૫

મેદાનવ્યવસ્થા:—રમનારની સંખ્યાથી દોઢ ગણા ફૂટ લાંબી એક પ્રસ્થાન રેખા, અને તેનાથી લગભગ ૪૦ ફૂટના અંતરે સમાંતર અંતિમ રેખા દોરવી.

બધા રમનારાઓને અંતિમ રેખા તરફ મોં રાખી પ્રસ્થાન રેખા પર હારમાં ઊભા રાખવા. શિક્ષક છોકરાઓ તરફ પીઠ રાખી અંતિમ રેખા પર ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક એકથી આઠ સુધીની સંખ્યા ક્રમ પ્રમાણે વધતી ઓછી ગતિથી બોલશે; જે દરમ્યાન રમનારાઓ પ્રસ્થાન રેખા પરથી અંતિમ રેખા તરફ પોતાની ગતિ પર કાબુ રાખી દોડશે. આઠની સંખ્યા બોલતાં જ શિક્ષક પાછળ ફરી જશે. આ વખતે એટલે કે આઠની સંખ્યા વખતે બધા રમનારાઓએ દોડતા એકદમ અટકી જઈ જે સ્થિતિમાં હોય તે જ સ્થિતિમાં સ્થિર થવું જોઈશે. પાછળ ફરતી વખતે શિક્ષક જેને કોઈને દોડતાં કે હાલતાં જોશે તો તેણે જ્યાંથી નીકળ્યો હશે ત્યાં જતા રહેવું જોઈશે. આ પછી શિક્ષક પીઠ બાળકો તરફ કરી ફરી અગાઉ પ્રમાણે સંખ્યા બોલશે અને બાળકો પાછા ફરી ગતિ કાબૂમાં રાખી દોડશે. આ પ્રમાણે જે બાળક અંતિમ રેખાને પહેલો પસાર કરશે તે વિજયી ગણાશે.

ઉપરની રમતમાં સંખ્યા બોલવાને બદલે, શિક્ષક જ્યાં સુધી અંતિમ રેખા પર ટટાર ઊભા હોય ત્યાં સુધી રમનારાઓએ દોડવું અને શિક્ષક જ્યારે કમરમાંથી આગળ નીચો નમી બે પગ વચ્ચેથી જુએ તે વખતે બાળકોએ સ્થિર થઈ જવું એવો ફેરફાર કરી રમત રમાડવાથી પણ બાળકોને ઓર મઝા પડશે.

## ૭૩ વેંત કુદામણી

સંખ્યા: ૪ થી ૨૫

રમનારાઓમાંથી એક જણના માથે દાવ રહેશે, જે એડી નીચે તથા પંજો ઊંચો રહે તેમ જમીન પર એક પગ લાંબો કરી બેસશે. બાકીના વારાફરતી તે પરથી કૂદી જશે. તે પછી લાંબા કરેલા પગના પંજા પર દાવ આપનાર બીજા પગની એડી રાખી પગ લાંબો કરશે, જે ઉપર થઈ બાકીના રમનાર વારાફરતી કૂદી જશે. તે પછી દાવ આપનાર ઉપલા પગના પંજા પર પોતાની એક વેંત મૂકશે. આ ઉપરથી બધા અડક્યા વિના બરાબર કૂદી ગયા પછી તે ક્રમે ક્રમે બીજી વેંત મૂકશે. તે પછી પલાંઠી વાળી બેસશે; પછી ઢીંચણ પર હાથ રાખી આડા ઊભા રહેશે; અને છેલ્લે ઊભા થશે; બાકીના છોકરાઓ તેની ઉપર થઈને અડક્યા વિના કૂદી જશે. આ પ્રમાણે કૂદતાં જે અડકી પડે અથવા નહિ કૂદી શકે અથવા પડી જશે તેના માથે દાવ આવશે. તે પ્રથમના દાવવાળા છોકરાની જગાએ બેસી બાકી હોય ત્યાંથી શરૂ કરશે.

## ૭૪ પીછે કદમ

સંખ્યા: ૮ થી ૨૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—ચાર ચાર ફૂટના અંતરે ત્રણ અથવા ચાર સમાંતર અર્ધ વર્તુળ એક જ મધ્યબિંદુથી દોરવાં. પહેલા અર્ધ વર્તુળની ત્રિજ્યા રમનારાઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં રાખવી.

સાધન:—એક મોટો દડો અથવા વૉલીબૉલ; તથા એક નાનું ટેબલ કે જેને મધ્ય બિંદુ પર ગોઠવવું.

બધા રમનાર ટેબલની પાસેના અર્ધવર્તુળ પર સરખા અંતરે ગોઠવાઈ ઊભા રહેશે. શિક્ષક દડો હાથમાં લઈ ટેબલ પર ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક પહેલા ઊભેલા છોકરા તરફ દડો ઉછાળશે. જેને તે છોકરાએ ઝીલવો પડશે, અને તરત ત્યાંથી શિક્ષક

તરફ ફેંકવો જોઈશે. આ પ્રમાણે શિક્ષક વારાફરતી દરેક છોકરા તરફ દડો ઉછાળશે. જે તેને ઝીલી શકશે તેઓ પાછળના વર્તુળ પર જઈ ઊભા રહેશે; ન ઝીલી શકે તે ત્યાંને ત્યાં જ ઊભાં રહેશે. બધાની એક વારી ગયા પછી શિક્ષક ફરી ક્રમ પ્રમાણે દડો દરેક જ્યાં હશે તે તરફ ઉછાળશે. જે ઝીલી શકશે તે એક વર્તુળ પાછળ જશે. દરેક ઝીલનારે દડો શિક્ષક સુધી પહોંચે તેમ ફેંકવો જોઈશે; નહિ ફેંકી શકે તો તેને એક વર્તુળ પાછળ જવાનો અધિકાર રહેશે નહિ; એટલે કે જે બરાબર દડો ઝીલી તથા શિક્ષક તરફ ફેંકી શકશે તે જ એક વર્તુળ પાછળ જઈ શકશે. આ પ્રમાણે દોરેલાં બધાં વર્તુળ જે પહેલો પૂરાં કરશે તે વિજયી ગણાશે.

આ રમતમાં ટેબલને બદલે મકાનના ઓટલા પર શિક્ષક ઊભો રહી, બાળકોને અર્ધવર્તુળાકારે નીચે ઊભા રાખીને પણ રમત રમાડી શકશે.

**૭૫ આંધળાનો ગોળીબાર** : મેદાન અથવા મોટો ઓરડો.

સંખ્યા : ૫ થી ૨૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—મેદાન પર એક બાજુએ લગભગ ચાર ફૂટ લાંબી એક રેખા દોરવી. આ રેખાથી લગભગ ૨૫ ફૂટના અંતરે એક ડોલ અથવા તગારૂં ઊંધું મૂકવું.

સાધનઃ—એક ચાર ફૂટ લાંબી લાકડી, આંખે બાંધવાના બે પાટા તથા એક ડોલ અથવા તગારૂં.

બધા રમનાર દોરેલી રેખાથી પાંચ ફૂટ દૂર હારમાં બેસી જશે. પહેલો છોકરો આ પ્રસ્થાન રેખા પરથી ડોલ સુધી ચાલતો પગલાં ગણતો જશે અને કેટલાં પગલાં થયાં તે યાદ રાખશે. તે પછી

શિક્ષક તેને પ્રસ્થાન રેખા પર ઊભો રાખી આંખે ન દેખાય તેમ પાટો બાંધી તેના હાથમાં લાકડી આપશે. હવે આ બાળક લાકડી ખભે રાખી ઢોલ તરફ ચાલશે અને અગાઉ ગણ્યા પ્રમાણે પગલાં ચાલી ઢોલ પર ઘા કરશે. આ પ્રમાણે દરેક જણ વારાફરતી કરશે. જેઓ ઢોલ પર ઘા કરી શકશે તેઓ વિજયી ગણાશે; અને ઘા જમીન પર કરશે તેઓમાંથી ઢોલની વધારે પાસે ઘા કરવા પ્રમાણે વિજયક્રમ નક્કી કરવામાં આવશે.

આ રમતમાં ગુણ પણ આપી શકાય. ઢોલની આજુબાજુ એક એક ફૂટ દૂર પહેલું વર્તુળ તથા બે ફૂટ દૂર બીજું વર્તુળ એમ બે વર્તુળ દોરવાં. ઢોલ પર ઘા કરે તો તેને પાંચ ગુણ, પહેલા વર્તુળની અંદર ઘા કરે તો ત્રણ ગુણ અને બીજા વર્તુળની અંદર ઘા કરે તો એક ગુણ આપવો બીજા વર્તુળની પણ બહાર ઘા કરે તો એક પણ ગુણ આપવો નહિ.

આ રમતમાં ઢોલને બદલે ભીંતે પાટિયું રાખવામાં આવે છે, જેમાં પૂંછડા વિનાનો હાથી ચીતરેલો હોય છે. આંખે પાટો બાંધવામાં આવેલો છોકરો ચોકનો કકડો લઈ પ્રસ્થાન રેખા પરથી નીકળી પાટીઆ પાસે જઈ પૂંછડું ચીતરશે: જો પૂંછડું બરાબર જગાએ અથવા જેટલું તેની વધારે પાસે ચીતરી શકશે તે પ્રમાણે વિજયક્રમ ગણાશે.

## ૭૬ આંધળી ચાલ

સંખ્યા: ૫ થી ૨૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ચાર ફૂટ લાંબી એક પ્રસ્થાન રેખા મેદાન પર એક બાજુ દોરવી. અહીંથી લગભગ ૯૦ ફૂટ દૂર નાનું કુંડાળું દોરી તેમાં એક મગદળ મૂકવો.

સાધન:—આંખે બાંધવાના બે પાટા; તથા એક મગદળ; તથા સિસોટી. બધા રમનારને પ્રસ્થાન રેખાની એક બાજુએ હારમાં

બેસાડી દેવા. છેલ્લા છોકરાને અથવા એક વધારાના છોકરાને સિસોટી આપી તેને મગદળ પાસે ઊભો રાખવો. હવે પહેલા બેઠેલા છોકરાને પ્રસ્થાન રેખા પર ઊભો રાખી તેની આંખે પાટો બાંધવો. હવે તે પ્રસ્થાન રેખા પર કૂંદડી ફરી ઊભો રહેશે. આ વખતે મગદળ પાસે ઊભેલો છોકરો મોટેથી સિસોટી વગાડશે; જેના અવાજ પરથી દિશા પારખી તે દિશામાં તે ત્રીસ પગલાં ભરશે. અહીં તેની આંખેથી પાટો છોડી નાખવામાં આવશે, અને ત્રીસમા પગલે તેની એડી જ્યાં હશે તે જગા પર નિશાન કરવામાં આવશે. આ પ્રમાણે દરેક જણ વારાફરતી કરશે. એક જણ ચાલતો હોય ત્યારે શિક્ષક બીજાની આંખે પાટો બાંધી તૈયાર રાખશે. જે મગદળની વધારે પાસે ત્રીસમા પગલે આવ્યો હશે તે વિજયી થયો ગણાશે.

## સ્પર્ધા રમતો

### ૯ થી ૧૨ વર્ષની ઉંમર માટે

**૭૭ વસ્તુ ઉછાળ** સંખ્યા : ૧૦ થી ૪૦

સાધન:—રમનારની સંખ્યા જેટલી, ઉછાળી ઝીલી શકાય તેવી વિવિધ વસ્તુઓ, જેવી કે, ડંબેલ્સ, ક્રીકેટ બોલ, વોલીબોલ, દડી વિગેરે.

બધા રમનાર એક બીજાથી ચાર ચાર ફૂટના અંતરે વર્તુળાકારે દરેક એક વસ્તુ લઈ ઊભા રહેશે. શિક્ષક વર્તુળમાં મધ્યમાં ઊભો રહેશે, અને ધીમી ગતિથી એક–બે–ત્રણ એમ સંખ્યા મોટેથી બોલશે. દરેક સંખ્યા વખતે બધા રમનાર પોતાની વસ્તુ જમણી બાજુના છોકરા તરફ ફેંકશે અને ડાબી બાજુથી આવતી વસ્તુ ઝીલી લેશે. જે વસ્તુ ઝીલી શકશે નહિ તેઓ તથા જે વસ્તુ બરાબર ફેંકી શકશે નહિ તેઓ તે વસ્તુ લઈ વર્તુળની બહાર નીકળી જશે. આ પ્રમાણે રમતાં જે છેલ્લે સુધી વર્તુળ પર રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

આ રમત નવી રમાડતી વખતે એટલે કે શરૂઆતમાં કોઈ બાદ થાય તો ત્યાં રમત અટકાવી તેને વર્તુળ બહાર કાઢી રમત ચાલુ કરવી. પણ બધાને રમત બરાબર આવડી ગયા પછી બાદ થનાર પોતાની જાતેજ રમતમાં જરાપણ વિક્ષેપ વિના નીકળી જશે. અને આ રીતે રમત શરૂથી અંત સુધી અટક્યા વિના ચાલશે.

વળી વિવિધતા લાવવા માટે શિક્ષક અનિયમિત ગતિથી સંખ્યા બોલશે તો પણ છોકરાઓને આનંદ પડશે.

**૭૮ વર્તુળનો રાજા** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો. સંખ્યા : ૪ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—રમનાર અંદર છૂટથી ઊભા રહી શકે તેટલું મોટું વર્તુળ દોરવું. બધા રમનાર પોતાના હાથથી પીઠ પાછળ અદબ વાળી વર્તુળની અંદર ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં દરેક એક બીજાને હાથ છોડ્યા વિના ફક્ત ખભા વડે ધક્કા મારી વર્તુળની બહાર કાઢવા અથવા પાડી નાખવા પ્રયત્ન કરશે. પડી જનાર અથવા વર્તુળની બહાર જનાર અથવા હાથની અદબ છોડી દેનાર બાદ થયેલા ગણાશે. એટલે કે બહાર આવી બેસી જશે. આ પ્રમાણે છેલ્લા રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

**૭૯ દડો બાદ** સંખ્યા : ૮ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૫૦ ફૂટના ચોરસ જેટલી હદ નક્કી કરવી.

સાધન:—એક વોલીબોલ અથવા લૂગડાંનો ગૂંથેલો દડો.

બધા રમનાર નક્કી કરેલી હદમાં ગમે ત્યાં ઊભા રહેશે. એક દડો અથવા નાનો વોલીબોલ શિક્ષક હદમાં વચ્ચે ઉછાળશે; અને રમત શરૂ થશે. દરેક આ દડો લઈ બીજાને મારી બાદ કરવા પ્રયત્ન

કરશે. જે કોઈને આ દડો ટિપ્પો પડ્યા વિના વાગશે તે અથવા જે કોઇ નક્કી કરેલ હદની બહાર જશે તે રમતમાંથી બાદ થશે અને બહાર આવી બેસશે. દડો જમીનને અડકતાં મૃત (dead) ગણાશે, અને તેને કોઈપણ પકડી બીજા તરફ ફેંકી શકશે. કોઇ એક જણને દડો વાગ્યા પછી પણ તે દડો મૃત ગણાશે. જ્યારે દડો હદની બહાર જાય ત્યારે બાદ થયેલામાંથી એક જણ દડો લઈ આવી વચ્ચે ઉછાળી રમત ચાલુ કરશે. આ પ્રમાણે બધા બાદ થતાં જે છેલ્લો રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૮૦ દડાનો રાજા

સંખ્યા : ૮ થી ૨૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૨૦ થી ૩૦ ફૂટ જેટલી ઊંચી દિવાલ જેમાં હોય તેવું મેદાન આ રમત માટે જોઈશે. આ દિવાલથી અનુક્રમે ૨૦ ફૂટ દૂર, ૨૫ ફૂટ દૂર, ૩૦ ફૂટ દૂર અને ૪૦ ફૂટ દૂર એવી ચાર સમાંતર રેખાઓ દરેક લગભગ ૪ ફૂટ જેટલી લાંબી એવી દોરવી.

સાધનઃ—એક રબરનો નાનો દડો અથવા ટેનીસ બોલ.

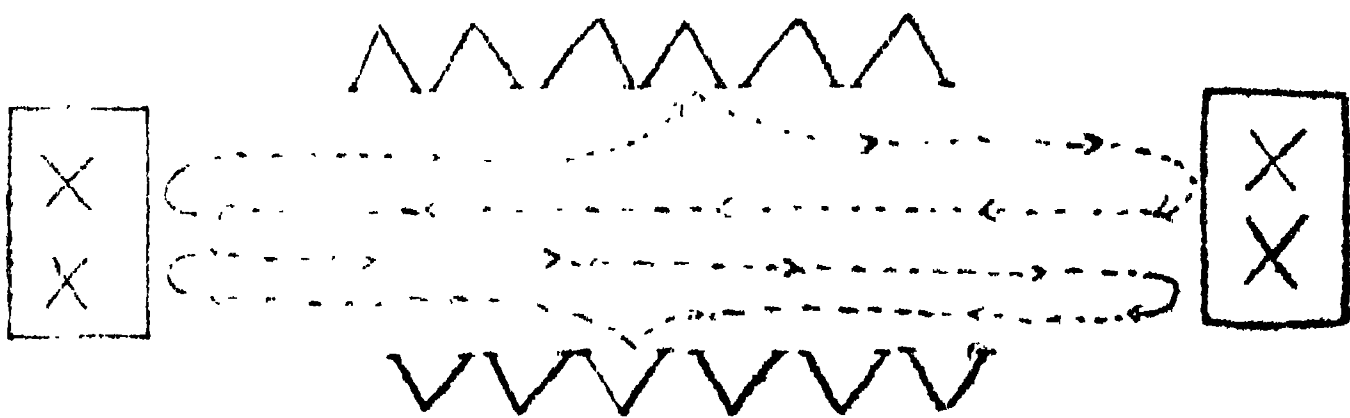
બધા રમનારાઓને દોરેલી રેખાઓની એક બાજુએ બેસાડવા અને અનુક્રમ નંબર આપી દેવા. હવે પહેલા છોકરાને રબરનો નાનો દડો આપવો જેને તે પહેલી એટલે કે ૨૦ ફૂટની રેખા પર ઊભો રહી દિવાલ તરફ ફેંકશે; અને અથડાઈને પાછા ફરતા દડાને રેખા પર રહી ઝીલશે. એ પ્રમાણે ત્રણ વખત કરશે. તે પછી તે પોતાની જગાએ ચાલ્યો જશે, અને બીજા છોકરાને દડો આપશે, જે એજ પ્રમાણે ત્રણ વખત દડો ઝીલશે. આ પ્રમાણે બધા વારાફરતી કરશે. જેઓ ત્રણેય વખત બરાબર દડો ઝીલી શકશે તેઓ સૈનિક થયેલા ગણાશે. તેઓ બીજી વારીમાં ૨૫ ફૂટની રેખા પર ઊભા રહી દડો એ પ્રમાણે ત્રણ વખત દિવાલ પર ફેંકી ઝીલશે. જેઓ ૨૦ ફૂટની રેખા

પરથી ત્રણેય દડા બરાબર ઝીલી શકશે નહિ તેઓ સૈનિક થયા ગણાશે નહિ, અને પોતાની બીજી વારીમાં ફરી એજ રેખા પરથી પ્રયત્ન કરશે. આ પ્રમાણે એક રેખા પરથી ત્રણ વખત દડા ઝીલ્યા પછીજ દરેક તેનાથી દૂરની રેખા પરથી બીજી વારીમાં દડા ઝીલશે. પહેલી રેખા પરથી ઝીલનાર સૈનિક ગણાશે; બીજી રેખા પરથી ઝીલનાર સાર્જન્ટ કહેવાશે; ત્રીજી રેખા પરથી ઝીલનાર સેનાપતિ અને છેલ્લી રેખા પરથી ઝીલનાર રાજા થયા ગણાશે. દરેક સૈનિક થયા પછી સાર્જન્ટ; સાર્જન્ટ થયા પછી સેનાપતિ અને સેનાપતિ થયા પછી રાજા થઈ શકશે.

## ૮૧ સાવધાન

સંખ્યા : ૧૬ થી ૨૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—રમનારની સંખ્યા જેટલી લાંબી બે સમાંતર રેખાઓ એક બીજાથી લગભગ બાર ફૂટના અંતરે દોરવી. આ રેખાઓની જમણી બાજુના છેડાથી પચ્ચીસ ફૂટ દૂર જમણી બાજુ બંને રેખાથી સરખા અંતરે રહે તેમ મધ્યમાં દોઢ ફૂટના ચોરસ દોરવા. તેવાજ ચોરસ ડાબી બાજુના છેડાથી ૨૫ ફૂટ ડાબી બાજુ દોરવા.



સાધનઃ—ચાર ડંબેલ્સ.

બધા રમનારાઓની બે ટુકડી પાડી, દરેક ટુકડીને એકેક રેખા પર સામ સામે રહે તેમ ઊભા રાખવા. દરેક ટુકડીના છોકરાઓને

ગિનતી બોલાવી નંબર આપી દેવા. બાજુ પર દોરેલા દરેક ચોરસમાં બબ્બે ડંબેલ્સ ગોઠવી દેવા.

રમત શરૂ થતાં શિક્ષક કોઈ એક નંબર બોલશે જેની સાથે સાથે બંને ટુકડીના તે નંબરવાળા છોકરાઓ પોતાની ડાબી બાજુના ચોરસ તરફ દોડી ત્યાંથી એક ડંબેલ્સ લઈ બીજા ચોરસ તરફ દોડી તે ડંબેલ્સ ત્યાં મૂકી પોતાની જગાએ દોડી આવી ઊભા રહેશે. જે પહેલો આવશે તે ટુકડીને એક ગુણ મળશે. આ પ્રમાણે જે ટુકડી દસ ગુણ વહેલા પુરા કરશે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## ૮૨ વત્તા ઓછા સાવધાન સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—આગળ જણાવેલી 'સાવધાન' રમત પ્રમાણેજ.

સાધન:—ચાર ડંબેલ્સ.

આ રમત 'સાવધાન'ની રમત પ્રમાણેજ રમાશે; પરંતુ આમાં પ્રથમથીજ શિક્ષક એક ટુકડીને વત્તા અને બીજીને ઓછાનું નામ આપશે. હવે શિક્ષક કોઈ પણ બે સંખ્યા બોલશે (મોટી સંખ્યા પહેલી અને નાની પછી) એટલે તરતજ બંનેના સરવાળો કરતાં જે સરવાળો આવે તે નંબર વત્તા ટુકડીના તથા બાદબાકી કરતાં જે રહે તે નંબર ઓછા ટુકડીના 'સાવધાન' રમત પ્રમાણે દોડશે. પહેલા આવનારની ટુકડીને એક ગુણ મળશે. એ પ્રમાણે રમત ચાલુ રહેશે. નક્કી ગુણ થયા પછી વત્તાવાળી ટુકડીને ઓછા અને ઓછાવાળી ટુકડીને વત્તા બનાવવી.

## ૮૩ વસ્તુ ઉઠાવ સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:- મેદાનમાં વચ્ચે ચાર ફૂટ વ્યાસનું એક વર્તુળ દોરવું. તથા તેના મધ્ય બિંદુથી ૪૦ ફૂટ ત્રિજ્યા લઈ ચારે દિશામાં એકેક પ્રસ્થાન રેખા (Arc) દોરવી.

સાધન:—ત્રણ ડોલ અથવા ત્રણ મોટા મગદળ;

બધા રમનારાઓની ચાર ટુકડી પાડી દરેક ટુકડીને એકેક પ્રસ્થાન રેખા પર ઊભી રાખવી. છોકરાઓને ટુકડીવાર ગિનતી બોલાવી નંબર આપી દેવા. ત્રણેય ડોલ (અથવા મગદળ) વર્તુળની અંદર ગોઠવીને મૂકવાં.

રમત શરૂ થતાં શિક્ષક કોઈ એક નંબર બોલશે જેની સાથે દરેક ટુકડીના તે નંબર દોડી એકેક ડોલ લઈ પોતાની ટુકડીમાં આવી જશે. જેના હાથમાં ડોલ ન આવે તે ટુકડીના એક બાદ ગુણ ગણવા. પછી ડોલોને મૂળ જગાએ મૂકી ફરી રમત શરૂ કરવી. આ પ્રમાણે નિયત સમયમાં જે ટુકડીના સૌથી ઓછા બાદ ગુણ થશે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

**૮૪ રૂમાલ ચોર** મેદાન અથવા ઓરડો. સંખ્યા : ૮ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાનની વચ્ચે એક ફૂટ વ્યાસનું વર્તુળ દોરવું. તેના મધ્ય બિંદુથી બાર ફૂટ દૂર બંને બાજુએ સામસામે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી.

સાધન—:એક રૂમાલ.

રમનારાઓની બે ટુકડી પાડી દરેક ટુકડીને દોરેલી રેખા પર ઊભી રાખવી, દરેક ટુકડીને ગિનતી બોલાવી નંબર આપી દેવા. વચ્ચે દોરેલા વર્તુળમાં રૂમાલ મૂકવો.

રમત શરૂ થતાં શિક્ષક કોઈ પણ નંબર બોલશે. જેની સાથે બંને ટુકડીના તે નંબરો દોડી રૂમાલ પાસે આવશે અને સામા હરીફથી પોતે અડકાયા વિના રૂમાલને લઈને પોતાની રેખાની ઉપર દોડી જવાનો પ્રયત્ન કરશે. જે હરીફ રૂમાલ લઈને દોડી જશે તે ટુકડીને બે ગુણ મળશે; અને જો દોડતાં પકડાઈ જશે તો સામી ટુકડીને એક

ગુણ મળશે. જે ટુકડી નક્કી કરેલા ગુણ પહેલા કરશે તે વિજયી ગણાશે.

**૮૫ દોરડાં કૂદ:** મેદાન અથવા ઓરડો. સંખ્યા : ૮ થી ૪૦

સાધન:—લગભગ બારેક ફૂટ લાંબુ દોરડું.

બધા રમનારની છ છ અથવા આઠ આઠની ટુકડી પાડી નાંખવી. હવે એક ટુકડીને મેદાનમાં વચ્ચે બે ફૂટના અંતરે બે હારમાં ઊભી રાખવી. બાકીનાઓમાંથી કોઈ બે જણ હાથમાં દોરડાનો એકેક છેડો ઝાલી હારના અને છેડે ઊભા રહેશે, અને દોરડું વચ્ચે ઊભેલાઓની પાછળની બાજુ રાખશે. રમત શરૂ થતાં દોરડાના છેડા ઝાલનાર દોરડાને ઊંચે થઈ, વચ્ચે ઊભેલાઓની આગળથી લઈ, નીચે થઈ પાછળ-એમ ગોળ ફેરવવાનું શરૂ કરશે. જ્યારે દોરડું નીચે આવશે ત્યારે વચ્ચે ઊભેલાઓ કૂદી દોરડાને પગ નીચે થઈ પાછળ જવા દેશે. આ પ્રમાણે કૂદતાં જેના પગને દોરડું અડકી જશે તે બાદ થયો ગણાશે; એટલે કે એક બાજુ જઈ બેસશે અને ફરી વચ્ચે ઊભેલા બાકીનાઓની આગળ પાછળ દોરડું ફેરવવાનું અગાઉ પ્રમાણે શરૂ થશે. દરેક વખતે શરૂઆતમાં દોરડાની ગતિ ધીમી રહેશે અને પછી ધીમે ધીમે વધતી જશે. આ પ્રમાણે વચ્ચે ઊભેલાઓ વારાફરતી બાદ થતાં છેલ્લો રહેશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે. આ પછી બીજી ટુકડીને એ પ્રમાણે કુદાવી તેમાંથી પણ વિજેતા નક્કી કરવા આ પ્રમાણે બધી ટુકડીના વિજેતા નક્કી થયા પછી બધા વિજેતાઓને સાથે કુદાવવા અને તેમાંથી જે છેલ્લો રહેશે તે સર્વ વિજેતા ગણાશે.

**૮૬ સિપાઈ અને કેદી** સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

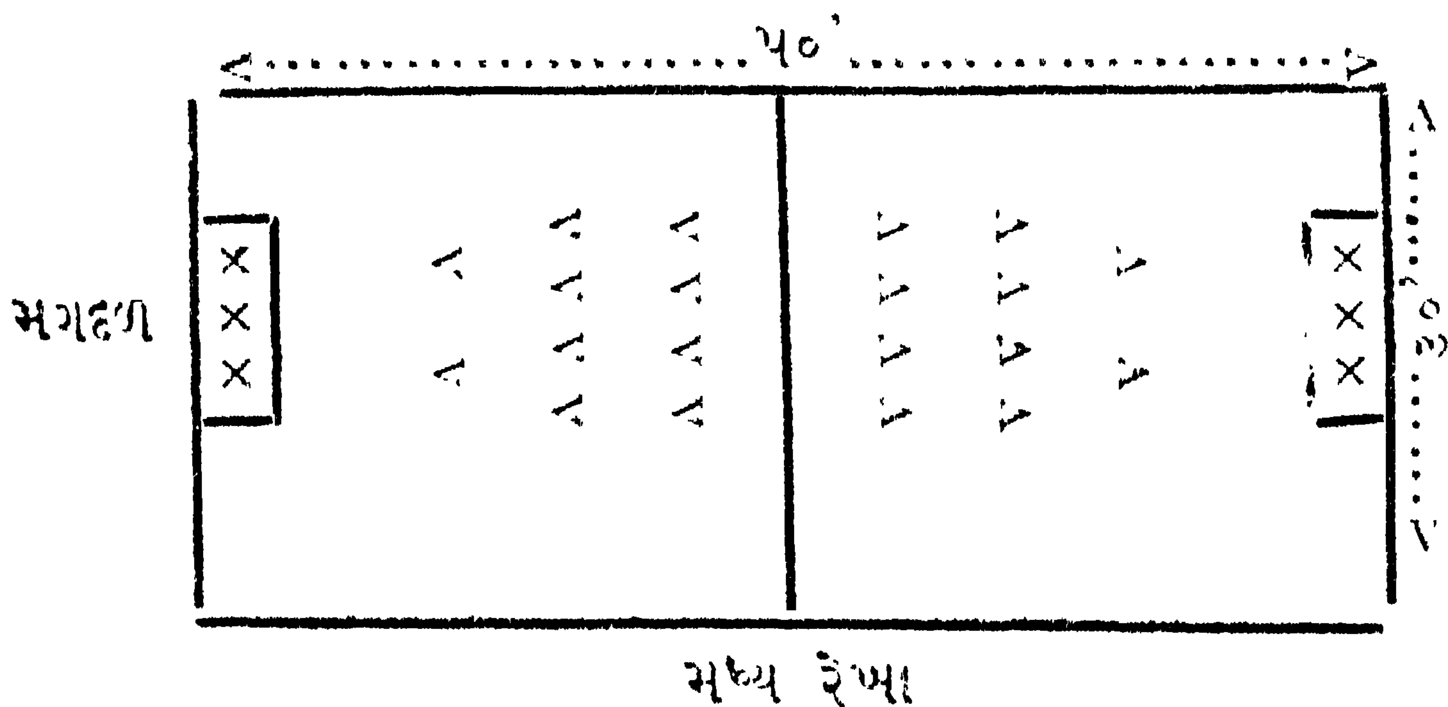
મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાન પર લગભગ ૫૦ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી. આ રેખાઓના છેડાને રમનારની સંખ્યાના પ્રમાણમાં વધતી ઓછી પહોળાઈ રાખી બાજુની રેખાઓથી જોડી દેવા.

રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડવી. એક ટુકડી દોરેલા મેદાનની વચ્ચે ઊભી રહેશે, ત્યારે બીજી ટુકડી કોઇ પણ એક સમાંતર રેખા પર ઊભી રહેશે. રમત શરૂ થતાં સમાંતર રેખા પર ઊભેલી ટુકડી દોરેલા મેદાનની અંદર થઇ સામેની સમાંતર રેખાની પાર જવા માટે પ્રયત્ન કરશે. અંદર ઊભેલી ટુકડી તેમને મેદાનની અંદર પકડી રાખશે. ૩૦ સેકન્ડને અંતે રમત બંધ થશે; અને સમાંતર રેખાની પાર ગયેલાની સંખ્યા ગણવામાં આવશે. પછી અંદર ઊભેલી ટુકડી બહાર અને બહારની ટુકડી અંદર આવી ફરી રમત શરૂ કરશે; અને ૩૦ સેકન્ડને અંતે આ ટુકડીના પેલે પાર ગયેલાઓની સંખ્યા ગણવામાં આવશે. નક્કી કરેલા વખત સુધી રમતાં જે ટુકડીના કુલ વધારે બિન્દુઓ સામે પાર ગયેલા હશે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## ૮૭ મગદળ ચોર

સંખ્યા : ૧૬ થી ૩૨

મેદાનવ્યવસ્થા:–મેદાન પર લગભગ ૫૦ ફૂટ લાંબો અને ૩૦ ફૂટ પહોળો એવો લંબચોરસ દોરવો. લંબાણની મધ્યમાં મધ્યરેખા દોરવી; તથા બંને બાજુની અંત રેખા પર વચ્ચે મધ્યબિંદુ રાખી અંદરની બાજુએ લગભગ ૧×૨ ફૂટનો લંબચોરસ કિલ્લો દોરવો.



સાધન:—૭ મગદળ.

રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડી મધ્ય રેખાની એકેક બાજુએ દરેક ટુકડીને ઊભી રાખવી. દરેક કિલ્લામાં ત્રણ ત્રણ મગદળ ગોઠવી દેવાં. રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડી સામી ટુકડીનાં મગદળને પોતાના કિલ્લામાં લાવવા પ્રયત્ન કરશે. આને માટે નીચે મુજબ નિયમો રહેશે:—

૧ એક જણ એકી વખતે એક જ મગદળ સામા પક્ષમાંથી લાવી શકશે.

૨ મગદળ પોતાના મિત્રને હાથોહાથ પસાર કરી શકાશે; પણ ફેંકી શકાશે નહિ.

૩ જો કોઈ પક્ષના એક અથવા વધારે હરીફો પોતાની બાજુની અંત રેખાની પાર સામા હરીફને ખેંચી જશે અથવા હડસેલી દેશે તો તે હરીફ બાદ થયો ગણાશે અને બહાર એક બાજુ બેસી જશે.

૪ બાજુની રેખાની બહાર કોઈ હરીફ જઈ શકશે નહિ. જશે તો બાદ થશે.

ઉપરના નિયમ મુજબ રમત રમતાં જે ટુકડી સામા પક્ષના બધા મગદળને પોતાના કિલ્લામાં લાવશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૮૮ કોટ કોટ

સંખ્યા : ૧૬ થી ૩૨

મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાન પર રમનારની સંખ્યાના પ્રમાણમાં મોટું એવું વર્તુળ દોરવું.

રમનારાઓની બે ટુકડી પાડવી જેમાંની એક દાવ લેનાર ટુકડી વર્તુળની અંદર અને દાવ આપનાર ટુકડી વર્તુળની બહાર

રહેશે. બહાર ઊભેલી ટુકડીનો એક છોકરો વર્તુળની અંદર ઊભેલા છોકરાઓને પકડવા માટે "કોટ કોટ" બોલતો અંદર જશે, તેના એક શ્વાસ દરમ્યાન તે વર્તુળમાંના જેટલા છોકરાઓને અડકશે તેટલા બાદ થશે; એટલે કે તે બધા વર્તુળની બહાર એક બાજુએ જઈ બેસી જશે. વર્તુળની અંદરના છોકરાઓ પોતે પકડાઈ ન જાય તે પ્રમાણે વર્તુળની અંદર આમ તેમ દોડશે. અડકવા આવનાર છોકરાનો શ્વાસ બંધ થઈ જાય એટલે તે બહાર નીકળી બેસી જશે અને બહારની ટુકડીનો બીજો છોકરો "કોટ કોટ" બોલતો અંદર જશે. આમ બહારની ટુકડીના બધા છોકરાઓ વારાફરતી "કોટ કોટ" બોલતા અંદર જશે અને એક શ્વાસ દરમ્યાન અંદરના છોકરાઓને અડકવાનો પ્રયત્ન કરશે.

એક ટુકડીના બધા છોકરાઓ ખલાસ થતાં સામી ટુકડીના જેટલા ખિલાડીઓ બાકી રહ્યા હશે તેટલા પ્રમાણમાં ગુણ આ સામી ટુકડીને મળશે. આ પછી બહારની ટુકડી અંદર અને અંદરની ટુકડી બહાર રહેશે; અને ફરી આગળ પ્રમાણે રમત શરૂ થશે.

"કોટ કોટ" બોલવાને બદલે નીચે પ્રમાણે પણ એક શ્વાસ દરમ્યાન બોલી શકાશે.

"કાબરી કાડી, તેલમાં બુડી, તેલ તારૈયા, મગ મારૈયા, વાડકામાં ફેરી, ભાગ મારા વેરી, તાંબાકુંડી, નવગજ ઝાંટી, બટક બાવળીઓ, બાવન વીર, ફેટ કટારી, બેનું તીર.

## ૮૯ લંગડી

સંખ્યા: ૧૦ થી ૨૮

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૧૫ થી ૨૦ ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા રાખી એક વર્તુળ મેદાન પર દોરવું. વર્તુળના છેડા પર એક બાજુએ એક બીજાથી લગભગ અઢી ફૂટ દૂર એવી બે નાની રેખાઓ દોરી પ્રવેશદ્વાર બનાવવું.

બધા રમનારને બે સરખા ટુકડીમાં વહેંચી નાખવા. એક ટુકડી પ્રવેશદ્વારની ડાબી બાજુએ વર્તુળની બહાર હારમાં બેસશે, જ્યારે બીજી ટુકડી વર્તુળની અંદર રહેશે. રમત શરૂ થતાં બહારની ટુકડીમાંથી વારાફરતી દરેક છોકરો એક પગે લંગડી લઈ પ્રવેશદ્વારમાંથી વર્તુળની અંદર જશે, અને અંદરના છોકરાઓને પકડવા પ્રયત્ન કરશે, અંદરની ટુકડીના છોકરાઓ વર્તુળની અંદર આમથી તેમ લંગડી લઈ પકડવા આવનાર છોકરો પોતાને અડકી ન શકે તેમ દોડશે. લંગડી વાળો છોકરો જેટલાને લંગડી રાખીને પકડશે તેટલા વર્તુળની બહાર એક બાજુએ બેસી જશે. લંગડી વાળા છોકરાનો પહેલેથી જમીન પર રાખેલા એક પગ સિવાય તેના શરીરનો બીજો કોઈ ભાગ જમીનને અડકશે તો તેની લંગડીની વારી પૂરી થઈ ગણાશે; અને તે પોતાની જગાએ વર્તુળની બહાર બેસી જશે. હવે તેની ટુકડીનો તેની પછી બેઠેલો છોકરો આગળના પ્રમાણે લંગડી લઈ, પ્રવેશદ્વારમાંથી વર્તુળમાં દાખલ થઈ, અંદરવાળાઓને પકડવા પ્રયત્ન કરશે. આમ નક્કી કરેલા સમય (પાંચ અથવા સાત મીનીટ) સુધી રમત ચાલશે; અને તે સમયના અંતે અંદરની ટુકડીના જેટલા બાદ થયા હશે તેથી બમણા ગુણ બહારની ટુકડીને મળશે તથા બહારની ટુકડીના જેટલાની વારી પૂરી થઈ હશે તેથી બમણા ગુણ અંદરની ટુકડીને મળશે. નક્કી કરેલા સમય પહેલાં જો અંદરની ટુકડીના બધા બાદ થઈ જશે તો તરત જ આ બધા બાદ થયેલા વર્તુળમાં દાખલ થઈ બાકી રહેલા સમય સુધી રમત ચાલુ રાખશે; અને તેવી જ રીતે જો નક્કી કરેલા સમય પહેલાં બહારની ટુકડીના બધાની વારી પૂરી થઈ જશે તો બાકી રહેલા સમય સુધી ક્રમ પ્રમાણે પહેલેથી પાછી વારી શરૂ થશે. એક રમત પૂરી થઈ ગયા પછી અંદરની ટુકડી બહાર અને બહારની ટુકડી અંદર રહી ફરી રમત શરૂ કરશે. આ બે રમત દરમ્યાન જે ટુકડીના ગુણોનો સરવાળો વધારે થશે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## ૯૦ કાનખજુરા દોડ સંખ્યા: ૧૬ અથવા વધારે

મેદાનવ્યવસ્થા:—મેદાન પર ટુકડીઓની સંખ્યા જેટલી ચાર ચાર ફૂટ લાંબી પ્રસ્થાન રેખાઓ એક હારમાં, લગભગ આઠ આઠ ફૂટના અંતરે દોરવી. આ દરેક રેખાની સામે સમાંતર, ૪૦ ફૂટ દૂર અંતિમ રેખાઓ દોરવી.

સાધન:—ટુકડીઓની સંખ્યા જેટલી ડોલ અથવા મગદળ અથવા એવાં નિશાન.

એક ટુકડીમાં લગભગ ૬ થી ૮ છોકરાઓ રહે તેવી બધા રમનારાઓની સરખી ટુકડીઓ પાડી, દરેક ટુકડીને તેમની પ્રસ્થાન રેખા પર એકની પાછળ બીજો છોકરો બીજાની પાછળ ત્રીજો એમ ઊભી રાખવી. દરેક ટુકડીના છોકરાઓ પોતાની આગળ ઊભેલા છોકરાની કમર બે હાથે પકડી ઊભા રહેશે.

શિક્ષક તરફથી સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં જ દરેક ટુકડી કમર પકડેલી સ્થિતિમાં અંતિમ રેખા તરફ દોડી ત્યાં મૂકેલી પોતાની ડોલની આજુબાજુ ફરી મૂળ જગાએ પ્રસ્થાન રેખા પર પાછી આવી જશે. જે ટુકડી પહેલી આવી જશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૯૧ લાકડીસવાર દોડ સંખ્યા: ૧૬ અથવા વધારે.

મેદાનવ્યવસ્થા:—'કાનખજુરા દોડ' પ્રમાણે જ; પરંતુ દરેક ટુકડી વચ્ચે અંતર વધારે રાખવું એટલે કે પ્રસ્થાન રેખાઓ વચ્ચેનું અંતર વધારે રાખવું.

સાધન:—ટુકડીઓની સંખ્યા જેટલી ડોલ અથવા મગદળ અથવા એવાં નિશાન; તથા દરેક ટુકડી દીઠ ટુકડીની લંબાઈ જેટલો મોટો વાંસ.

આ રમતમાં 'કાનખજુરા દોડ' પ્રમાણે જ દરેક ટુકડીમાં છોકરાઓ એકમેકની પાછળ ઊભા રહેશે; પરંતુ કમર પકડવાને બદલે દરેક ટુકડી પોતાના બે પગ વચ્ચે વાંસ રાખશે અને તેનો પહેલો ઊભેલો છોકરો વાંસના છેડાને આગળથી પકડશે જ્યારે છેલ્લો છોકરો બીજા છેડાને પાછળથી પકડશે. સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં જ દરેક ટુકડી ઉપરની સ્થિતિ જાળવી રાખી દોડશે અને અંતિમ રેખા પરની ડોલની આજુબાજુ ફરી મૂળ જગાએ આવી જશે. પોતાનો વાંસ છોડ્યા વિના બરાબર રીતે પહેલી આવનાર ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## ૯૨ ચાયના મેનની દોડ

સંખ્યા: ૧૬ અથવા વધારે.

મેદાનવ્યવસ્થા:—'કાનખજુરા દોડ' પ્રમાણે જ

સાધન:—'કાનખજુરા દોડ પ્રમાણે જ.

આ રમત 'કાનખજુરા દોડ' પ્રમાણે જ રમાશે; પણ કમર પકડવાને બદલ દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો કમરમાંથી આગળ નમી પોતાનો ડાબો હાથ બે પગ વચ્ચેથી પાછળ કાઢશે, જેને બીજે ઊભેલો છોકરો પોતાના જમણા હાથથી પકડશે; અને તે પાછો સ્હેજ કમરમાંથી આગળ નમી પોતાનો ડાબો હાથ બે પગ વચ્ચેથી પાછળ કાઢી ત્રીજા ઊભેલા છોકરાના જમણા હાથમાં મૂકશે. આ પ્રમાણે દરેક ટુકડીના બધા છોકરાઓ કરશે. છેલ્લો છોકરો પોતાની આગલા છોકરાનો ડાબો હાથ જમણા હાથથી પકડશે.

ઉપરની સ્થિતિ જાળવી દરેક ટુકડી દોડશે અને અંતિમ રેખા પરની પોતાની ડોલની આજુબાજુ ફરી મૂળ જગાએ આવી જશે. પ્રથમ આવનાર ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## ૯૩ હાર સોસર

સંખ્યા: ૧૪ થી ૨૪

મેદાનવ્યવસ્થા—લગભગ ૩૦ ફૂટના અંતરે ૫૦ ફૂટ લાંબી એવી બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી; અને તેમના છેડાને બાજુની રેખાઓથી જોડવા.

સાધન—મેડીસીન બોલ અથવા લુગડાંથી ગૂંથેલો મોટો દડો (ગેડીદડામાં વપરાતો).

બધા રમનારાઓને બે ટુકડીમાં વહેંચી નાખવા. દરેક ટુકડીને સામસામી સમાંતર રેખા પર ઊભી રાખવી. દરેક છોકરો પોતાના હાથ પોતાની આજુબાજુના છોકરાની પીઠ પાછળથી લઈ તેની પછીના છોકરાના હાથ સાથે મીલાવશે. દડો મેદાનની બરાબર વચ્ચે મૂકવામાં આવશે. રમત શરૂ થયાની સંજ્ઞા મળતાં જ બંને ટુકડી હાથ પકડેલી સ્થિતિ જાળવી રાખી આગળ દોડી દડાને લાત મારી સામી સમાંતર રેખાની પાર કાઢવા માટે પ્રયત્ન કરશે. જો કોઈ ટુકડી તૂટી જાય તો રમત ત્યાંથી અટકાવી તે ટુકડીને બરાબર કરી તે જગાએથી આગળ ચાલુ કરવી; અને તે ટુકડીની એક ભૂલ નોંધવી. કોઈ ટુકડી એક રમતમાં આવી ત્રણ (અથવા કોઈ નક્કી કરેલી સંખ્યા જેટલી) ભૂલ કરશે તો તે હારી ગણાશે. જે ટુકડી દડાને સામેની સમાંતર રેખાની પાર લઈ જશે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## ૯૪ પક્ષી અને સાપ

સંખ્યા : ૨૦ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—૪૦ ફૂટના અંતરે લગભગ ૫૦ થી ૬૦ ફૂટ જેટલી લાંબી એવી બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી. તેમના છેડાને બાજુની રેખાઓથી જોડી દેવા.

બધા રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડવી. દરેક ટુકડીને સામસામે સમાંતર રેખા પર ઊભી રાખવી. એમાંથી એક ટુકડીને

'સાપ' તથા બીજીને 'પક્ષી' એવી સંજ્ઞા આપવી. 'સાપ' ટુકડીના છોકરાઓ એક બીજાના હાથ પકડી ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં 'સાપ' ટુકડી હાથ પકડેલા રાખી આગળ ચાલશે; જ્યારે 'પક્ષી' ટુકડી પણ પોતાની સામેની રેખાની પાર પહોંચવા માટે નીકળશે. 'સાપ' ટુકડી પોતાની વચ્ચે જેટલાં બને તેટલાં 'પક્ષી'ને ઘેરવા પ્રયત્ન કરશે. 'પક્ષીઓ' 'સાપ' ટુકડીના હાથની નીચે કે ઉપર થઈ બહાર નીકળી શકશે નહિ; પરંતુ હાથ તોડાવીને નીકળી શકશે. જ્યારે 'સાપ' ટુકડીના બંને છેડાના ભિલ્લુઓ પોતાના છૂટા હાથ એક બીજા સાથે મીલાવી દે ત્યારે જેટલાં 'પક્ષીઓ' ઘેરાએલાં હશે તે સંખ્યા ગણવામાં આવશે. જે 'પક્ષીઓ' બાજુની રેખાની બહાર જશે તે પણ ઘેરાઈ ગયેલાં ગણાશે. આ પછી બંને ટુકડીઓ મૂળ જગાએ જશે અને 'સાપ' ટુકડી 'પક્ષી' તથા 'પક્ષી' ટુકડી 'સાપ' બની ફરી રમત રમશે. જે ટુકડીએ સૌથી વધારે 'પક્ષી' ઘેર્યાં હશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૮૫ નગોરચુ ( સાતોડીઉં ) સંખ્યા : ૮ થી ૧૬

સાધન:—એક દડી અથવા ટેનીસ બોલ; તથા ઠીકરાના સાત કકડા.

ઠીકરાના સાત કકડાને જમીન પર એકમેકની ઉપર ગોઠવી ( ઉતરડની જેમ ), ત્યાંથી લગભગ બારેક ફૂટના અંતરે એક નાની રેખા દોરવી.

રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડવી. એક દાવ લેશે અને બીજી દાવ આપશે. દાવ લેનાર ટુકડીનો એક છોકરો દોરેલી રેખા પર ઊભો રહી દડી–બોલ વડે ગોઠવેલા ઠીકરાને તાકશે. તે ટુકડીના બાકીના છોકરા બાજુ પર ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર ટુકડીના છોકરાઓમાંથી એક જણ ગોઠવેલા ઠીકરાની પેલી બાજુએ થોડા

અંતરે, તાકતાં ટિપ્પો પડેલો બોલ ઝીલી શકે તેમ ઊભો રહેશે; અને બાકીના થોડા થોડા અંતરે મેદાનમાં ઊભા રહેશે.

રમત શરૂ થતાં મેદાન પર ઊભેલો છોકરો ગોઠવેલાં ઠીકરાંને દડી વડે તાકશે; જો ન તકાય અને દાવ આપનાર ટુકડીનો કોઈ છોકરો આ ટિપ્પો પડેલી દડીને ઝીલી લેશે તો તાકનાર છોકરો બાદ થયેલો ગણાશે; અને તેની ટુકડીનો બીજો છોકરો તાકવા માટે આવશે. જો ન ઝીલી શકે તો ફરી એજ છોકરો દડી પાછી મેળવી તાક્યા કરશે. દાવ આપનાર ટુકડીના બધા છોકરાઓ વારાફરતી ટિપ્પો પડેલી દડી ઝીલાતાં બાદ થશે તો તે ટુકડી દાવ આપનાર થશે અને દાવ આપનાર ટુકડી દાવ લેશે.

હવે જો તાકતાં દડી ઠીકરાંને વાગશે તો દાવ આપનાર ટુકડી તે દડી લઈ દાવ લેનાર ટુકડીના કોઈ ભિલ્લુને દડી મારવા પ્રયત્ન કરશે, જ્યારે દાવ લેનાર ટુકડી, દડી વાગતાં પહેલાં ઠીકરાંને મૂળ સ્થિતિમાં પોતાને દડી ન વાગે તે ધ્યાન રાખી ગોઠવવા પ્રયત્ન કરશે. જો ગોઠવતાં પહેલાં દડી કોઈ ભિલ્લુને વાગી જાય તો આખી ટુકડી બાદ થઈ ગણાશે. અને જો ઠીકરાં ગોઠવાઈ જાય તે પહેલાં કોઈ ભિલ્લુને દડી ન વાગે તો દાવ લેનાર ટુકડીએ એક નગોરચ્યું કર્યું કહેવાશે; અને ફરી રમત એના એજ તાકનાર છોકરાથી ચાલુ થશે.

જે ટુકડી આવી રીતે સાત નગોરચ્યાં કરશે તે ટુકડીના નાયકને ( અથવા કોઈ પણ એક છોકરાને ) એક દાવ વધારાનો મળશે.

ઉપર પ્રમાણે જે ટુકડી સૌથી વધારે નગોરચ્યાં કરે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## સ્પર્ધા રમતો

### ૧૨ વર્ષથી ઉપરની ઉંમર માટે

### ૯૬ તોપ ગોળો

સંખ્યા : ૧૬ થી ૩૨

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—લગભગ ૩૦ ફૂટ વ્યાસનું એક વર્તુળ મેદાન પર દોરવું.

સાધનઃ—એક વૉલીબોલ અથવા લૂગડાનો ગૂંથેલો મોટો દડો.

બધા રમનારાઓને બે સરખી ટુકડીમાં વહેંચી નાખવા. એક ટુકડી વર્તુળની અંદર ઊભી રહેશે અને તે રમનાર ટુકડી કહેવાશે; જ્યારે બીજી ટુકડી વર્તુળ પર પોતાના ભિલ્લુઓને સરખા અંતરે ગોઠવી દેશે અને તે મારનાર ટુકડી કહેવાશે. મારનાર ટુકડીમાંથી એક જણના હાથમાં દડો રહેશે.

રમત શરૂ થતાં મારનાર ટુકડી રમનાર ટુકડીના હરીફોને દડો તાકશે. રમનાર ટુકડી પોતાને દડો ન અડકે તે માટે વર્તુળમાં ગમે તેમ દોડી પોતાનો બચાવ કરશે. જમીન પર ટિપ્પો પડયા વિના રમનાર ટુકડીના જેને દડો વાગશે તે રમતમાંથી બાદ થયો ગણાશે. રમનાર ટુકડી દડાને અડકી શકશે નહિ; જો અડકશે તો ભૂલ થઈ ગણાશે. મારનાર ટુકડી દડો લેવા માટે વર્તુળની અંદર આવી શકશે, પણ પોતાની જગાએથી જ દડો તાકી શકશે. જો વર્તુળને ઓળંગીને દડો તાકશે તો વાગનાર નાબાદ ગણાશે, અને મારનાર ટુકડીની ભૂલ ગણાશે. અગાઉથી નકકી કરેલા સમય (આઠ અથવા દસ મીનીટ) સુધી રમત ચાલશે. તે પહેલાં જો રમનાર ટુકડીના બધા ભિલ્લુઓ બાદ થશે તો તરત રમનાર ટુકડી ફરી પાછી વર્તુળમાં આવી જશે, અને સમય પૂરો થાય ત્યાં સુધી રમશે. આ પ્રમાણે મારનાર ટુકડીએ જેટલા રમનારાઓને બાદ કર્યા હશે તેથી બમણા ગુણ મારનાર ટુકડીને મળશે. અને જે ટુકડીની જેટલી ભૂલો રમત દરમ્યાન થઈ

હશે તેટલા બાદ ગુણ તે ટુકડીના ગણાશે. આ પછી રમનાર તથા મારનાર ટુકડી પોતાની સ્થિતિ બદલી નાંખશે; અને ફરી રમત શરૂ થશે.

## ૯૭ તોપનો મારો

સંખ્યા : ૧૬ થી ૩૨

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૫૦ ફૂટનો એક ચોરસ મેદાન પર દોરવો અને વચ્ચેથી પસાર થતી એક મધ્ય રેખા દોરવી.

સાધન:—બાર વોલીબોલ અથવા એવી જાતના મોટા દડા.

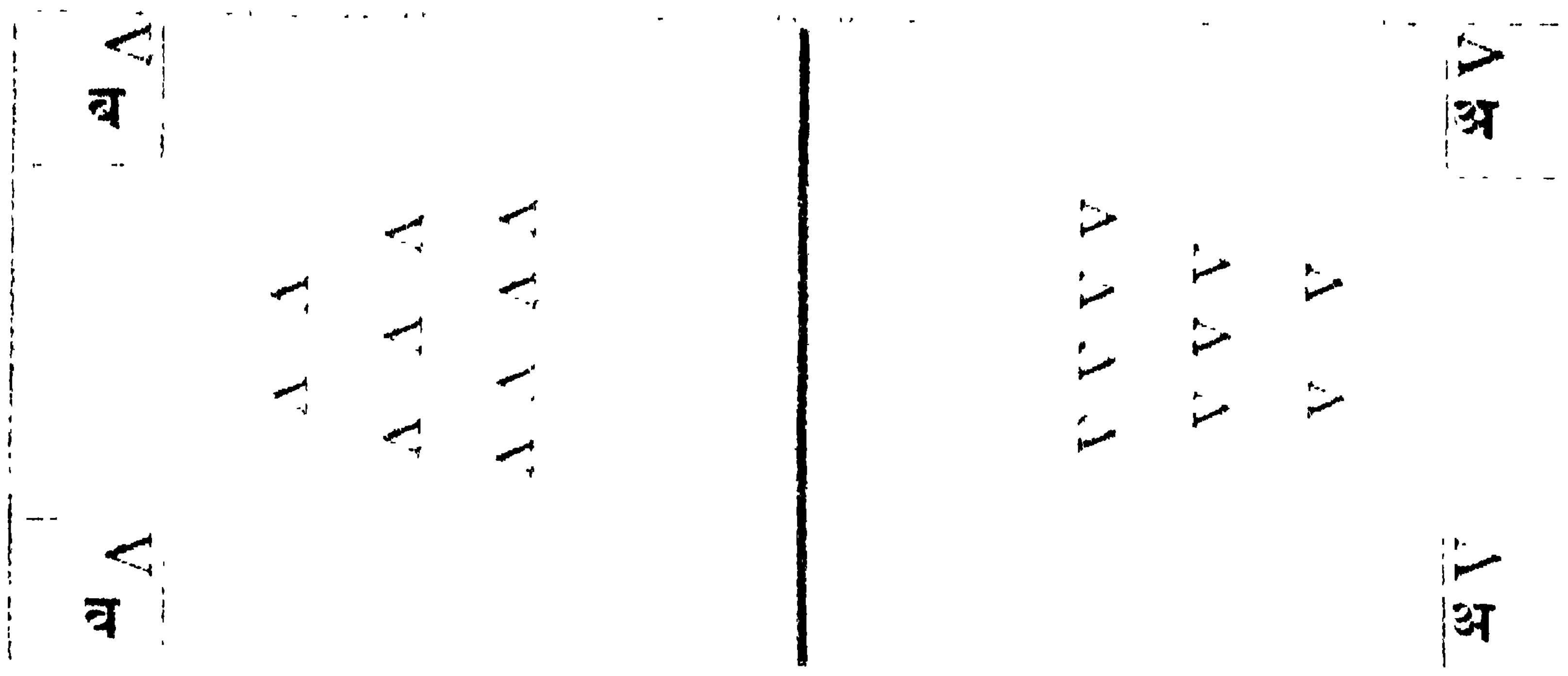
રમનારાઓને બે સરખી ટુકડીમાં વહેંચી નાંખવા. દરેક ટુકડીને મધ્યરેખાની એકેક બાજુએ ગોઠવી દેવી. દરેક ટુકડી પાસે ૭ દડા રહેશે. રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીના દડાવાળા સામી ટુકડીના દડાવાળાને દડો મારશે. દડો પોતાની પાસે હોય તે સ્થિતિમાં જો કોઇને સામેથી આવતો દડો વાગશે તો તે બાદ થશે અને રમતના પોતાની બાજુના ચોકની બહાર બેસી જશે. કોઈ પણ રમનાર કોઈ પણ સંજોગોમાં મધ્ય રેખા ઓળંગી શકશે નહિ. બાદ થયેલા ભિલ્લુઓ પોતાની બાજુએ મેદાનની બહાર ગયેલા દડા લઇ આવી મેદાનમાં રમતા પોતાના ભિલ્લુને આપી શકશે. એક ટુકડીના અર્ધા ભિલ્લુઓ બાદ થતાં રમત બંધ થશે અને બીજી ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## ૯૮ ખૂણા દડો

સંખ્યા: ૨૦ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૬૦ ફૂટ લાંબું અને ૪૦ ફૂટ પહોળું એવું મેદાન દોરવું. તેમાં લંબાણના મધ્યમાંથી પસાર થતી મધ્યરેખા દોરવી. આમ ૩૦×૪૦ ફૂટના બે ચોક બનશે. રમતના દોરેલા આ મેદાનના ચારે ખૂણે ૭ ફૂટનો એકેક ચોરસ દોરવો.

સાધનઃ—એક વૉલીબૉલ અથવા લુગડાનો મોટો દડો.




अ टुकडी ब टुकडी

બધા રમનારાઓને બે ટુકડીમાં વહેંચી નાંખવા. બંને ટુકડીને મધ્યરેખાની બંને બાજુએ પોતપોતાના ચોકમાં ખૂણાચોરસ ખાલી રાખી ગોઠવી દેવી. દરેક ટુકડી પોતાના બે ભિલ્લુને સામા ચોકના બંને ખૂણાચોરસમાં ગોઠવશે. રમત દરમ્યાન કોઈપણ છોકરો મધ્યરેખાને ઓળંગી શકશે નહિ; ખૂણાચોરસોમાં ઊભેલા છોકરાઓ પોતપોતાના ચોરસની બહાર નીકળી શકશે નહિ; તથા કોઈ પોતાના ચોકના ખૂણાચોરસમાં પગ મૂકી શકશે નહિ. આ પ્રમાણેની કોઈ ટુકડી ભૂલ કરશે તો સામી ટુકડીને એક ગુણ મળશે. મધ્યરેખા પર વચ્ચે દડો ઉછાળી રમત શરૂ કરવામાં આવશે. દરેક ટુકડી ખૂણાચોરસમાં ઊભેલા પોતાના ભિલ્લુને દડો પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કરશે. નક્કી કરેલા સમય (પાંચ મીનીટ) સુધી રમત ચાલશે. તે દરમ્યાન જેટલી વાર ખૂણાચોરસમાં ઊભેલાના હાથમાં દડો આવશે તેટલા ગુણ તેની ટુકડીને મળશે. ખૂણાચોરસમાં ઊભેલો છોકરો પોતાના હાથમાં આવેલો દડો સામી ટુકડીને આપી દેશે અને રમત ચાલુ રહેશે. સૌથી વધુ ગુણ મેળવનાર ટુકડી વિજયી ગણાશે.

## ૯૯ માનવ ગજગ્રાહ

સંખ્યાઃ ૧૦ થી ૩૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—લગભગ ૭ ફૂટ લાંબી એવી એક રેખા દોરવી. રમનારાઓની બે ટુકડી પાડવી. દોરેલી રેખાની બંને બાજુએ દરેક ટુકડીને હરોળમાં (એક એકની પાછળ રેખા તરફ મોં રાખી) ઉભી રાખવી. દરેક પોતાની આગળનાની કમર પર હાથ વીંટાળી ઉભો રહેશે. બંને ટુકડીનો પહેલો ઉભેલો છોકરો અરસપરસ ખભા તથા પીઠ આગળથી એક બીજાને મજબૂત પકડશે. રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડી પાછળ ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરશે કે જેથી સામી ટુકડી આગળ ખેંચાઈ આવે. નક્કી કરેલા સમયના અંતે (લગભગ ૩૦ સેકન્ડ) જે ટુકડી મધ્યરેખા ઓળંગી ગઈ હશે તે હારી ગણાશે. જો કોઇ સામી ટુકડી તૂટી જશે તો સામી ટુકડી જીતેલી ગણાશે.

## ૧૦૦ કોણી ગજગ્રાહ

સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—લગભગ દસ ફૂટના અંતરે ૪૦ થી ૫૦ ફૂટ લાંબી એવી બે સમાંતર રેખાઓ મેદાન પર દોરવી.

બધા રમનારાઓની બે ટુકડી પાડવી. એક ટુકડીને દરેકની વચ્ચે બબ્બે ફૂટનું અંતર રાખી એક હારમાં બંને રેખાની વચ્ચે રેખાઓને સમાંતરઊભી રાખવી. દરેકની વચ્ચે રાખવામાં આવેલી બબ્બે ફૂટની જગા પર બીજી ટુકડીના દરેકને વિરૂદ્ધ દિશા તરફ મોં રાખી ઉભી રાખવી. આમ બંને ટુકડીના ભિલ્લુઓ એક હારમાં વારાફરતી ઊભેલા તથા વિરૂદ્ધ દિશામાં મોં રાખેલા ઉભા રહેશે. હવે દરેક પોતાના હાથ પોતાની આજુબાજુના હાથ સાથે કોણીમાંથી ભેરવી સાંકળ બનાવશે. રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડી પોતાની સામેની રેખા તરફ બીજી ટુકડીને ખેંચી જવા પ્રયત્ન કરશે. જે ટુકડી સામી ટુકડીના બધા હરીફોને રેખાની પાર ખેંચી જશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૧૦૧ ખેંચ તાણ સંખ્યા : ૮ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—મેદાનની મધ્યમાં એક મધ્યરેખા દોરવી. તેનાથી લગભગ ૪૦ ફૂટ દૂર બંને બાજુએ એકેક સમાંતર રેખા દોરવી. રમનારાઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં આ રેખાઓની લંબાઈ રાખી, બાજુની રેખાઓથી આ રેખાઓના છેડાને જોડી દેવા.

રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડવી. દરેક ટુકડી મધ્યરેખાની એકેક બાજુએ ઊભી રહેશે.

રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીના ભિલ્લુઓ સામી ટુકડીના હરીફોને પોતાની બાજુની સમાંતર રેખાની પાર કોઈ પણ રીતે ખેંચી જવાનો પ્રયત્ન કરશે. જે સામી બાજુની સમાંતર રેખાની પાર ખેંચાઈ જશે તે બાદ થશે. આ પ્રમાણે બંને ટુકડી પોતાના ભિલ્લુઓનો બચાવ કરશે તથા સામા હરીફોને પોતાની બાજુ ખેંચી જવાનો પ્રયત્ન કરશે. નક્કી કરેલા સમય ( પાંચ મીનીટ ) સુધીમાં જે ટુકડીમાં સૌથી વધારે ભિલ્લુઓ બાકી હશે તે વિજયી ગણાશે. તે પછી બંને ટુકડી બાજુ બદલી ફરી રમશે.

## ૧૦૨ સાઠમારી મેદાન અથવા મોટા ઓરડા સંખ્યા : ૮ થી ૨૫

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—રમનારની સંખ્યાના પ્રમાણમાં લગભગ ૮ થી ૧૦ ફૂટની ત્રિજ્યા લઈ વર્તુળ દોરવું.

બધા રમનારા વર્તુળની અંદર એક પગ ઊંચો રાખી, તથા હાથથી પાછળ અદબવાળી ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં દરેક એ સ્થિતિમાં વર્તુળની અંદર દોડી ( એક પગ પર ) એક બીજાને વર્તુળની બહાર ધકેલવા અથવા પાડી નાંખવા પ્રયત્ન કરશે. જે વર્તુળ બહાર જશે, અથવા જેનો જમીન પર રાખેલા એક પગ સિવાય શરીરનો બીજો કોઈ પણ ભાગ જમીનને અડકશે, અથવા,

જેના હાથની અદબ છૂટી જશે તે બાદ થતા જશે. આ પ્રમાણે જે છેલ્લો રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૨૦૩ વર્તુળ ઘોડા કૂદ સંખ્યા: ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—રમનારની સંખ્યા જેટલી લગભગ ત્રિજ્યા રાખી મેદાન પર વર્તુળ દોરવું કે જેથી બધા રમનાર ૭ ૭ ફૂટના અંતરે વર્તુળ પર ઊભા રહી શકે. આ વર્તુળ પર વ્યાસ દોરી વર્તુળના બે ભાગ પાડવા.

બધા રમનારની બે ટુકડી પાડવી. દરેક ટુકડીને એકેક અર્ધવર્તુળ પર સરખા અંતરે ગોઠવી દેવી. ત્યાર પછી દરેક ટુકડીને જમણી બાજુથી ગિન્તી કરાવી ( અનુક્રમ નંબર બોલાવી ) દરેક રમનારને પોતાનો નંબર યાદ રાખવા સૂચના આપી દેવી. આ પ્રમાણે બંને ટુકડીના એક નંબર એક બીજાની સામસામે ઊભેલા હશે. દરેક જણ જમણી બાજુ ફરી જશે અને પગ પહોળા રાખી ઊભા રહેશે. હવે શિક્ષક ગિનતીમાં જેટલી સંખ્યા આવી હશે તેમાંથી કોઈ પણ એક સંખ્યા બોલશે; જેની સાથે બંને ટુકડીના આ સંખ્યાવાળા છોકરાઓ સિવાય બધા તરત જ આગળ નમી પોતાના હાથ ઢીંચણ પર મૂકી દેશે; અને આ બે છોકરાઓ પોતપોતાની પછીના છોકરાઓની પીઠ પર હાથ મૂકી કૂદતા જઈ વર્તુળ પરના બધા છોકરાઓને પૂરા કરી પોતાની મૂળ જગાએ પહેલા આવવા પ્રયત્ન કરશે. જે પહેલો આવશે તેની ટુકડીને એક ગુણ મળશે. આ પ્રમાણે બધાની વારી આવી ગયા પછી જે ટુકડીના સૌથી વધારે ગુણ થશે તે વિજયી ગણાશે.

સામી ટુકડીના હરીફને પોતાની પીઠ પરથી પસાર થતી વખતે જો કોઈ ટુકડી ઇરાદાપૂર્વક બરાબર કૂદવા ન દે તો, જેનો નંબર બોલાયો હોય તે છોકરાઓ બધા પરથી કૂદવાને બદલે, પોતાની ટુકડીના પોતાની પછીના ભિલ્લુઓને કૂદી જઈ, દોરેલા વ્યાસ પરથી

દોડી જઈ, બાકી રહેલા પોતાની ટુકડીના ભિલ્લુઓને કૂદી જઈ, પોતાની જગાએ આવી જાય તેવો નિયમ રાખવો.

## દ્વંદ્વ સ્પર્ધા રમતો

### ૧૦૪ બે હાથ કલાઈ ખેંચ

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—એક આઠ ફૂટ લાંબી રેખા દોરવી.

બંને હરીફો દોરેલી રેખાની એકેક બાજુએ સામસામે ઊભા રહેશે. બંને હવે એકબીજાનો જમણો હાથ પકડશે અને ડાબા હાથ વડે સામાનું જમણું કાંડું પકડશે. રમત શરૂ થયાની સંજ્ઞા મળતાં દરેક સામાને પોતાની બાજુ ખેંચશે. જેનું આખું શરીર રેખાને ઓળંગી જશે તે હાર્યો ગણાશે. પછી અરસપરસ જગા બદલી ફરી રમશે. એમ ત્રણ વખત રમતાં જે વધારે વખત જીત્યો હશે તે વિજયી ગણાશે.

### ૧૦૫ એક હાથ કલાઈ ખેંચ

બંને હરીફો પોતાના જમણા હાથ વડે સામાના જમણા હાથનું કાંડું પકડી પોતાનો જમણો પગ આગળ તથા ડાબો પગ પાછળ બરાબર રીતે જમીન પર ગોઠવી ઊભા રહેશે. બંને પોતાના આગલા પગની બહારની બાજુ અડકાડી રાખશે. રમત શરૂ થયાની સંજ્ઞા મળતાં બંને ખેંચીને, ધક્કો આપીને, અથવા હાથ વાળી કે મરડીને સામાને પાડી નાખવા, અથવા તેનો પગ મૂળ જગાએથી ખસી જાય તેમ કરવા પ્રયત્ન કરશે. પોતાના ડાબા હાથનો કોઈ જરા પણ ઉપયોગ કરી શકશે નહિ. જે પોતાના ડાબા હાથનો ઉપયોગ કરશે, અથવા જેનો પગ જગાએથી ખસશે, અથવા પગ સિવાય શરીરનો બીજો કોઈ પણ ભાગ જેનો જમીનને અડકશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ વખત રમતાં જે વધારે વખત જીત્યો હશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૧૦૬ મગદળ પર ધક્કો

સાધનઃ—એક મગદળ.

મગદળને મેદાન પર ઊભો ગોઠવવો. તેની સામસામેની બાજુએ બંને હરીફો એક બીજા તરફ મોં રાખી, તથા બંને હાથે એક બીજાના ખભા પકડી ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં બંને એક બીજાને મગદળ પર પાડી નાંખવા પ્રયત્ન કરશે. જેનાથી મગદળ પડી જશે તે હાર્યો ગણાશે.

## ૧૦૭ હાથ ધકેલ

બંને હરીફો પોતાના પગ લગભગ દોઢ ફૂટ પહોળા રાખી, એક બીજાના પગના અંગુઠાને પોતાના પગના અંગુઠા અડકાડી, સામસામે ઊભા રહેશે; અને બંને પોતાના હાથ કોણીમાંથી વાળી, હથેલીઓને સામાની હથેલીઓ સાથે તે બાજુના ખભાની પાસે મીલાવશે. રમત શરૂ થતાં બંને એક બીજાની હથેલી સામે જોર કરી સામાને પાછો હઠાવવા પ્રયત્ન કરશે. જે પાછળ હઠશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ વખત રમ્યા પછી જે વધારે વખત જીતશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૧૦૮ દંડ ધકેલ

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—લગભગ ૨૦ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી.

બંને હરીફો બરાબર મધ્યમાં એક બીજાની સામે પોતાની બાજુની રેખા લગભગ આઠ ફૂટ દૂર પોતાની પાછળ રહે તેમ ઊભા રહેશે; અને બંને એક બીજાના ખભા બંને હાથે પકડશે. રમત શરૂ થતાં બંને એક બીજાને ધકેલવા પ્રયત્ન કરશે. આમ જે ધકેલાઈ જશે અને પોતાની પાછળની રેખાની બહાર નીકળી જશે

તે હાર્યો ગણાશે. આમાં કોઈ બાથંબાથ કરી શકશે નહિ. ત્રણ વખત રમ્યા પછી જે વધારે વખત જીત્યો હશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૧૦૯ લાકડી ખેંચ

સાધનઃ–લગભગ અઢી ફૂટ લાંબી એવી મજબુત લાકડી.

બંને હરીફો એક બીજાની સામે જમીન પર બેસી, પોતાના પગ ઢીંચણમાંથી સહેજ વળેલા એવા આગળ લંબાવી, સામાના પગના તળીઆ સાથે મીલાવશે. બંને જણ લાકડીને પોતાની સામે બંને હાથે મજબુત પકડશે. રમત શરૂ થતાં બંને લાકડીને પોતાની તરફ ખેંચશે. જે લાકડી છોડી દેશે, અથવા જે ખેંચાઈ જશે એટલે કે ઊભો થઈ જશે, તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ અથવા પાંચ રમતને અંતે જે વધારે વખત જીત્યો હશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૧૧૦ બિલાડીની લડાઇ

સાધનઃ—લગભગ ત્રણ ફૂટ લાંબી એવી બે લાકડી.

બંને હરીફો સામસામે એક બીજાથી લગભગ ચાર ફૂટને અંતરે ઊભા પગે બેસશે; અને પોતાના બંને પગની સાથળ તથા પીંડલીની વચ્ચે લાકડી આડી રાખી, લાકડીના બહારના ભાગને, પોતાના હાથ કોણીમાંથી વાળી તે પર ટેકવશે. રમત શરૂ થતાં બંને એ સ્થિતિમાં આમ તેમ ખસતા રહી એક બીજાને પાડી નાંખવા પ્રયત્ન કરશે. પગ સિવાય શરીરનો બીજો કોઈ પણ ભાગ જેનો જમીનને અડકશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ રમતને અંતે જે વધારે વખત જીતશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૧૧૧ કુકડાની લડાઇ

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—૭ ફૂટની ત્રિજ્યા રાખી વર્તુળ દોરવું.

બંને હરીફો વર્તુળની અંદર વચ્ચે એક પગ ઊંચો રાખી ઊભા રહેશે. ઊંચા કરેલા પગની ઘૂંટીને તે બાજુના હાથથી પાછળ

પકડશે; અને બીજા હાથને પીઠ પાછળથી લઈ તે હાથના પ્રકોષ્ટને પકડશે. રમત શરૂ થતાં બંને એક બીજાને વર્તુળ બહાર કાઢવા, અથવા સામો પોતાનું સમતોલપણું ગુમાવે તેવો પ્રયત્ન કરશે. પહેલેથી જમીન પર રાખેલા એક પગ સિવાય શરીરનો બીજો કોઈ પણ ભાગ જેનો જમીનને અડકશે, તે અથવા જે વર્તુળની બહાર નીકળી જશે તે હાર્યો ગણાશે.

## ૧૧૨ લંગડા બતકની લડાઇ

આ રમત આગળ જણાવેલી 'કૂકડાની લડાઈ' જેવી જ છે: પરંતુ એક પગ પાછળ ઊંચો કરવાને બદલે, આમાં દરેક આગળ ઊંચો કરી તેના પંજાને બંને હાથ વડે પકડશે; અને આ સ્થિતિમાં એક બીજાને પાડી નાંખવા અથવા વર્તુળની બહાર ધકેલવા પ્રયત્ન કરશે. ત્રણ રમતને અંતે વધારે વાર જીતનાર વિજયી ગણાશે.

## ૧૧૩ બગલાની લડાઈ

બંને હરીફો એક બીજાની સામે લગભગ ત્રણ ફૂટના અંતરે પોતાનો એક પગ ઊંચો રાખી તથા પોતાના જમણા હાથ વડે સામાનો જમણો હાથ મજબુત પકડી ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં બંને આંચકા આપીને અથવા ખેંચીને એક બીજાનું સમતોલપણું ગુમાવરાવવા પ્રયત્ન કરશે. પોતાના ડાબા હાથનો કોઈ ઉપયોગ કરી શકશે નહિ. જે પોતાનું સમતોલપણું ગુમાવશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ રમતને અંતે જે વધારે વાર જીતશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૧૧૪ પીંછે ગુલાંટ

બંને હરીફો એક બીજાના પગ પાસે પોતાનું માથું રાખી (ઊલટા સુલટી) ચત્તા સૂઈ જશે. દરેક પોતાનો અંદરની બાજુનો હાથ સામાના અંદરની બાજુના બભાપર રાખશે. રમત શરૂ થતાં

બંને પોતાના અંદરની બાજુના પગ સીધા ઊંચા કરી, અરસપરસ ઘુંટણ ભેરવી, નીચે દબાણ આપી, સામાને પાછળ ગુલાંટ ખવરાવવા પ્રયત્ન કરશે. જે પાછળ ગુલાંટ ખાશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ રમતને અંતે વધારે વખત જીતનાર વિજયી ગણાશે.

## ૧૧૫ પીઠ જોર

બંને હરીફો પોતાની પીઠ બીજાની પીઠ સાથે મીલાવી, તથા એક બીજાની કોણીમાં પોતાની કોણી ભેરવી ટટાર ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં બંને આગળ નમી હાથ તથા પીઠના જોર પર સામા હરીફને જમીનથી ઉંચો કરવા પ્રયત્ન કરશે. જે જમીનથી ઉંચો થશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ રમતને અંતે વધારે વખત જીત-નાર વિજયી ગણાશે.

## ૧૧૬ હાથ તોડ

બંને હરીફો એક બીજાથી ત્રણ ફૂટના અંતરે સામસામા ઊભા રહેશે. એકજણ પોતાના બંને હાથ છાતી સામે પકડી વર્તુળ બનાવશે; જ્યારે બીજો હરીફ તેણે બનાવેલા વર્તુળમાં પોતાના બંને હાથ પકડી વર્તુળ બનાવશે. આ પ્રમાણે બંને પોતાના હાથથી સાંકળની જોડેલી બે કડીઓ બનાવશે. રમત શરૂ થતાં દરેક સામાનો જોડેલો હાથ છોડાવવા પ્રયત્ન કરશે. સામાના શરીરને ઇજા ન પહોંચે તેવી કોઈ પણ રીત અજમાવી શકાશે. ત્રણ રમતને અંતે વધારે વખત જીતનાર વિજયી ગણાશે.

## ૧૧૭ ડંબેલ ખૂંચાવવો

સાધનઃ—એક ડંબેલ.

બંને એક બીજાની સામે લગભગ ચાર ફૂટના અંતરે ઊભા રહેશે. અને દરેક પોતાના જમણા હાથથી ડંબેલને એકેક છેડેથી

પકડશે. રમત શરૂ થતાં દરેક સામાના હાથમાંથી ડંબેલ ખૂંચાવી લેવાનો પ્રયત્ન કરશે. જંગલી નહિ એવી કોઈ પણ રીત જેવી કે આંચકા, મરોડ, ધક્કો વગેરે અજમાવી શકાશે. પરંતુ ડાબા હાથનો જરા પણ ઉપયોગ કરી શકાશે નહિ. જેના હાથમાંથી ડંબેલ છૂટી જશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ અથવા પાંચ રમતને અંતે વધારે વાર જીતનાર વિજયી ગણાશે.

## ૧૧૮ લાકડી ખૂંચાવવી

સાધનઃ—લગભગ અઢી ફૂટ લાંબી એવી લાકડી.

બંને એક બીજાની સામે લગભગ ત્રણ–ચાર ફૂટના અંતરે સામસામા ઊભા રહેશે બંને પોતાના બંને હાથથી લાકડી મજબુત પકડશે. રમત શરૂ થતાં દરેક સામાના હાથમાંથી લાકડી ખૂંચાવી લેવા પ્રયત્ન કરશે. આ માટે જંગલી નહિ એવી કોઈ પણ રીત જેવી કે આંચકા, મરોડ વગેરે અજમાવી શકાશે. દરેક પોતાનો એક હાથ ઉઠાવી લાકડી પર બીજે કોઈ ઠેકાણે મૂકી શકશે. જે સામાના બંને હાથમાંથી લાકડી ખૂંચવી શકશે તે જીત્યો ગણાશે.

## ૧૧૯ હથેલીપર લાકડી તોલ

સાધનઃ—લગભગ ત્રણ–ચાર ફૂટ લાંબી એવી બે લાકડી.

બંને હરીફ એક બીજાની સામે લગભગ દસ ફૂટના અંતરે લાકડી લઈને ઊભા રહેશે. દરેક પોતાના એક હાથની ખૂલ્લી હથેલીમાં લાકડી ઊભી ગોઠવી તેને બીજા હાથે પકડી રાખશે. રમત શરૂ થતાં બંને લાકડી પકડેલો હાથ છોડી દઈ, ફક્ત હથેલી પર જ લાકડીને અદ્ધર રાખવા પ્રયત્ન કરશે. જેની લાકડી પડી જશે, અથવા જે બીજે હાથ લાકડીને અડકાડશે, અથવા જે જગા પરથી પગ ખસેડશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ રમતના અંતે વધારે વખત જીતનાર વિજયી ગણાશે.

હથેલીપર લાકડી રાખતાં બરાબર આવડયા પછી એક આંગળીપર લાકડી રાખવાની સ્પર્ધા કરાવવી.

## ૧૨૦ દોરી ચાવવી

સાધન:—લગભગ આઠ ફૂટ લાંબી દોરી; તથા એક અંજીર.

બંને હરીફો અઢી–ત્રણ ફૂટના અંતરે એક બીજાની સામે ઊભા રહેશે. અંજીરના કાણામાંથી દોરી પસાર કરી અંજીર દોરીની બરાબર વચ્ચે રહે તેમ દોરીથી આંટી લઈ, ફરી કાણામાંથી પસાર કરેલા દોરીના એકેક છેડાને, દરેક પોતાના મોંમાં રાખશે. રમત શરૂ થતાં હાથ અડકાડયા વિના બંને જણ દોરી પોતાના મોંમાં લેવાની શરૂઆત કરશે. પોતાની બાજુની બધી દોરી મોંમાં લઇ લીધા પછી જે અંજીરને પોતાના મોંમા લઈ લેશે તે જીત્યો ગણાશે.

## ૧૨૧ દોરી વીંટવી

સાધન:—લગભગ દસ–બાર ફૂટ લાંબા એવા દોરીના બે સરખા કટકા.

બંને હરીફો પોતપોતાની દોરીનો એક છેડો હાથમાં રાખી સામસામા ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં બંને પોતાની ટચલી આંગળી પર દોરી વીંટવાની શરૂ કરશે. જે પહેલો દોરી વીંટી લેશે તે જીત્યો ગણાશે.

## ૧૨૨ ભ્રમરનો ગુંજારવ

બંને હરીફો એક બીજા તરફ પીઠ રાખીને ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં બંને એક બીજાની સામા ફરી જઇ, જીભ તાળવા સાથે લગાડી મોઢેથી ‘ સુ...’ એમ સીસકારો બોલાવતા શ્વાસ બહાર કાઢશે. જેનો શ્વાસ પહેલો ખલાસ થઈ જશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ રમતના અંતે વધારે વખત જીતનાર વિજયી ગણાશે.

## ૧૨૩ ગ્રીશીયન યુદ્ધ

આમાં બબ્બે ભિલ્લુઓની એક એવી બે ટુકડીઓ સામસામે સ્પર્ધા કરશે. બંને ટુકડીઓ એક બીજાની સામે ઊભી રહેશે. દરેક ટુકડીનો એક જણ પોતાના ભિલ્લુના ખભા પર બેસશે અને પોતાના પગ તેની બગલ નીચે થઈ પીઠ પર ભીડાવશે. આમ નીચે ઊભેલા ઘોડા ગણાશે અને ઉપર બેઠેલા સવાર ગણાશે. રમત શરૂ થતાં ઘોડા આગળ ચાલી એક બીજાની પાસે આવશે. હવે બંને સવાર એક બીજાને પાડી નાખવા પ્રયત્ન કરશે. કુસ્તીમાં ઉપયોગમાં લેવાતી એવી સભ્ય રીતો અજમાવી શકાશે. ઘોડાઓ પોતાના સવારને પોતાના ખભા પર રાખવા સિવાય બીજું કંઈ કરી શકશે નહિ. તેઓ પોતાના બે હાથે પોતાના સવારના પગ પકડી રાખશે. જે સવાર જમીન પર આવશે તે હાર્યો ગણાશે. બંને સવાર સાથે નીચે આવશે તો જે પહેલો નીચે આવ્યો હશે તે ટુકડી હારી ગણાશે.

## ૧૨૪ રોમન યુદ્ધ

આ રમત ઉપરની રમત ગ્રીશીયન યુદ્ધના જેવી છે; પરંતુ ખભા પર બેસવાને બદલે આમાં દરેક ટુકડીનો એક જણ પોતાના ભિલ્લુની પીઠ પર સવાર થશે; અને એ રીતે સામા સવાર સાથે કુસ્તી કરશે. જમીન પર આવનાર સવારની ટુકડી હારી ગણાશે.

## ૧૨૫ ટ્રેક્ટર બેંચ

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—મેદાન પર આઠ ફૂટ લાંબી એવી એક રેખા દોરવી.

બબ્બે ભિલ્લુઓની એક એવી બે ટુકડીઓ સ્પર્ધા કરશે. બંને ટુકડીઓ દોરેલી રેખાની એકેક બાજુએ એક બીજા તરફ પીઠ રાખી ઊભી રહેશે. હવે દરેક ટુકડીનો એક જણ પગના પંજા, ઢીચણ તથા હથેલી જમીન પર ટેકવી ઘોડો થશે; જ્યારે તેનો ભિલ્લુ પોતાની

પીઠ, દોરેલી રેખા તરફ રાખી પોતાના ઘોડાની પીઠ પર સવાર થશે. દરેક સવાર પોતાના બંને હાથ પાછળ લંબાવી તે વડે સામા સવારના બંને હાથને મજબૂત પકડશે. રમત શરૂ થતાં બંને ઘોડા આગળ ચાલવા પ્રયત્ન કરશે. અને એ રીતે દરેક સવાર સામા સવારને નીચે લાવવા પ્રયત્ન કરશે. જે ઘોડો રેખાને ઓળંગી જશે. અથવા જે સવાર નીચે આવશે તે ટુકડી હારી ગણાશે.

નીચે આપેલી રમતોમાં ખાસ સાધનોની જરૂર પડતી હોવાથી તે માટે દરેક જોડ વારાફરતી આગળ આવી સ્પર્ધા કરશે. અથવા સાધનોની સગવડ મુજબ એક યા વધારે જોડ સ્પર્ધા કરશે.

## ૧૨૬ ડંબેલ ઉઠાવ

સાધનઃ—લગભગ ૭ ફૂટ લાંબુ દોરડું તથા બે ડંબેલ્સ.

બંને હરીફો એક બીજાથી લગભગ ૭ ફૂટના અંતરે, દોરડાનો એકેક છેડો પકડી સામસામા ઊભા રહેશે. દરેકની પાછળ ૭ ફૂટ દૂર એક ડંબેલ જમીન પર મૂકવામાં આવશે. રમત શરૂ થતાં બંને દોરડું ખેંચી પોતાની બાજુના ડંબેલને એક હાથે જમીન પરથી ઉઠાવી લેવા પ્રયત્ન કરશે. જેના બંને હાથ દોરડા પરથી છૂટી જશે તે, અથવા જે સામા હરીફને પોતાનો ડંબેલ ઉઠાવવા દેશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ રમતના અંતે વધારે વખત જીતનાર વિજયી ગણાશે.

દોરડાને બદલે ત્રણ થી ૭ ફૂટ જેટલી લાંબી લાકડી પણ ચાલી શકશે.

## ૧૨૭ બચ્ચરની લડાઈ

સાધનઃ—પગ બાંધવા માટે બે પાટા અથવા બે દોરડાના કટકા.

એક બીજાથી લગભગ પાંચ ફૂટના અંતરે બંને હરીફો રહેશે. દરેકના બંને પગ પાટા વડે ભેગા બાંધી દેવામાં આવશે. રમત શરૂ

થતાં બંને હાથથી અદબ વાળી, એક બીજાની પાસે આવી સામાને પાડી નાખવા પ્રયત્ન કરશે. જે જમીન પર પડી જશે, અથવા પોતાની અદબ છોડી નાંખશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ રમતના અંતે વધારે વખત જીતનાર વિજયી ગણાશે.

## ૧૨૮ લંગડી ધક્કો

સાધનઃ–લગભગ પાંચ છ ફૂટ લાંબુ એવું દોરડું.

બંને હરીફો એક બીજાથી લગભગ પાંચ ફૂટ દૂર દોરડાનો એકેક છેડો ઝાલી, એક પગે લંગડી રાખી ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં બંને દોરડું ખેંચીને, અથવા આંચકા આપીને, સામા હરીફનો તોલ ગુમાવરાવવા પ્રયત્ન કરશે. જેના હાથમાંથી દોરડું છૂટી જશે, અથવા જેનો ઊંચો રાખેલો પગ જમીનને અડકશે, અથવા જે પડી જશે, અથવા તે જગા પરથી ખસશે તે હાર્યો ગણાશે.

## ૧૨૯ લંગડી ખેંચ

સાધનઃ—બંને છેડે ગાળો બનાવેલો એવો લગભગ ત્રણ ફૂટ લાંબો દોરડાનો કટકો.

બંને હરીફો એક બીજા તરફ પીઠ રાખી ઊભા રહેશે. બંને પોતાનો એકેક પગ પાછળ ઊંચો કરશે જેને ઘૂંટી આગળ દોરડાના એકેક ગાળાથી બાંધવામાં આવશે. ત્યાર પછી દોરડું જમીનને સમાંતર બરાબર ખેંચાએલું રહે ત્યાં સુધી બંને એક બીજાથી દૂર રહેશે. આ દોરડાના મધ્ય ભાગે જમીન પર એક રેખા દોરવામાં આવશે. રમત શરૂ થતાં બંને એક પગે આગળ ખસતા જઈ સામા હરીફને દોરેલી રેખાની પોતાની બાજુ ખેંચી લાવવા પ્રયત્ન કરશે. જે ખેંચાઈ જશે તે હાર્યો ગણાશે.

## ૧૩૦ કાંગારૂ લડાઈ

સાધનઃ—પગ બાંધવા માટે બે પાટા અથવા દોરડાના કટકા તથા બે જોડ બોકસીંગ ગ્લવ્ઝ.

બંને હરીફો એક બીજાથી પાંચ ફૂટના અંતરે સામસામા ઊભા રહેશે. દરેક પોતાના બંને પગ પાટા વડે બાંધી દેશે; તથા બંને હાથ પર બોકસીંગ ગ્લવ્ઝ પહેરી લેશે. રમત શરૂ થતાં બંને પાસે આવી મુક્કાબાજી શરૂ કરશે. જે જમીન પર પડી જશે તે હાર્યો ગણાશે.

## ૧૩૧ ઓશીકા લડાઈ

સાધન—જમીનથી લગભગ પાંચ ફૂટ ઊંચો એવો સીંગલબાર; તથા બે ઓશીકાં.

બંને હરીફો સીંગલબાર પર સામસામા સવાર થઈ બેસશે. બંને પોતાના હાથમાં એકેક ઓશીકું રાખશે. રમત શરૂ થતાં બંને સામસામે ઓશીકાંથી મારામારી કરી એક બીજાને પાડી નાંખવા પ્રયત્ન કરશે. જે સીંગલબાર પરથી ગબડી પડશે તે હાર્યો ગણાશે.

## ૧૩૨ દડો ખૂંચાવવો

સાધન—એક મેડીસીન અથવા બાસ્કેટ બોલ (મોટો દડો)

બંને હરીફો એક બીજાથી ત્રણ ફૂટના અંતરે સામસામા ઊભા રહેશે. બંનેની વચ્ચે છાતી જેટલા ઊંચે એક દડો રહેશે જેને બંને પોતાના બંને હાથ વડે પકડી રાખશે. રમત શરૂ થતાં દરેક સામાના હાથમાંથી દડો ખૂંચવી લેવા પ્રયત્ન કરશે. જેનો એક પણ હાથ દડા પર નહિ હોય તે હાર્યો ગણાશે.

## ૧૩૩ દડો પછાડ

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—લગભગ એક ફૂટ જેટલો વ્યાસ રાખી મેદાન પર વર્તુળ દોરવું.

સાધનઃ—એક ટેનીસ બોલ અથવા રબરનો નાનો દડો.

બંને હરીફો વર્તુળની બંને બાજુએ સામસામા ઊભા રહેશે. બંનેમાંથી કોઈ એકના હાથમાં દડો—ટેનીસ બોલ આપવામાં આવશે. રમત શરુ થતાં દડાવાળો હરીફ દડો વર્તુળની અંદર જમીન પર પછાડશે. ટિપ્પો પડી ઉછળેલા દડાને સામો હરીફ પોતાના હાથની ખૂલ્લી હથેલીથી નીચે ફટકો મારશે. હવે પાછો પહેલો હરીફ ઉછળેલા દડાને ખૂલ્લી હથેલીથી નીચે જમીન તરફ ફટકો મારશે. એમ વારાફરતી બંને હરીફો ઉછળેલા દડાને હાથ વડે જમીન તરફ દાબશે. જે હરીફે દાબેલો દડો સામા હરીફના માથાથી વધારે ઉંચો, અથવા તેના ઢીંચણથી નીચો ઉછાળશે તે હરીફ, અથવા જે દડાને વર્તુળની બહાર ટિપ્પો પડે તેમ દાબશે તે હરીફ, અથવા જે હરીફ ઉછળતા દડાને દાબી નહિ શકે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ રમતના અંતે વધારેવાર જીતનાર વિજયી ગણાશે.

## ૧૩૪ હાના દુશ્મન

સાધનઃ—આંખે બાંધવાના બે પાટા; તથા એક કોરડો.

બંને હરીફોની આંખોએ તેઓ જોઈ ન શકે તેમ પાટા બાંધવામાં આવશે. બંનેમાંથી એક જણના જમણા હાથમાં કોરડો રહેશે. હવે બંને એક બીજાનો ડાબો હાથ પકડી ગમે તેમ ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં કોરડાવાળો હરીફ સામા હરીફને તેનું નામ દઈને પૂછશે કે, "(નામ) કયાં છો ?" સામો હરીફ હાથ છોડયા વિના કાંતો પાછળ નમીને, અથવા ગમે તે એક બાજુ નમી જઈને જવાબ આપશે કે, "અહીં છું." અવાજ પરથી પરખીને કોરડાવાળો હરીફ કોરડાથી સામા હરીફને ફટકો મારશે. જો આ ફટકો સામા હરીફને ખભાથી ઉપરના ભાગ પર વાગશે તો તેને એક ગુણ મળશે. નહિ વાગે તો સામા હરીફને એક ગુણ મળશે. તે પછી સામો હરીફ કોરડો લેશે અને આગળ પ્રમાણે કરશે. એમ વારાફરતી રમતાં વધારે ગુણ મેળવનાર વિજયી ગણાશે.

---

# રીલે (ટપ્પા) રમતો

આ પ્રકારની રમતોમાં જુદી જુદી રમનાર ટુકડીઓના દરેક ભિલ્લુને નિયત કરેલી ક્રિયા વારાફરતી કરવાની હોય છે; અને તે પ્રમાણે જે ટુકડી તે નિયત ક્રિયા પહેલી પૂરી કરે છે તે વિજયી ગણાય છે. આ કારણને લઈને આ પ્રકારની રમતોને સ્પર્ધા રમતો કહેવાય; પણ આ રીતે રમતોમાં ખૂબ વિવિધતાને અવકાશ હોવાને લઈને આ પ્રકારની અનેક રમતો ઉપજાવી શકાય છે. આ કારણે, તથા આ પ્રકારની રમતો સ્પર્ધા રમતોમાં વિશિષ્ટ તરી આવતી હોવાને કારણે તેનો જુદો વિભાગ પાડવામાં આવ્યો છે.

**રમનારાઓની જરૂરી સંખ્યા:—**

આ રમતો માટે ઓછામાં ઓછા ૮ રમનારાઓ એટલે કે ચાર ચારની બે ટુકડીઓની જરૂર રહે છે. આથી વધારે ગમે તેટલી સંખ્યા હોય તો તે પ્રમાણે દરેક ટુકડીમાં પાંચ, છ, સાત, આઠ, નવ કે દસ ભિલ્લુઓ ગોઠવી આ રમતો રમાડી શકાય. આ કારણને લઈને આ રમતોમાં રમનારની સંખ્યા જણાવી નથી.

**વિભાગ:—**સામાન્ય રીતે રીલે રમતોને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી શકાય:-

૧ પસાર કરવાની રીલે; જેવી કે, વસ્તુ ઉપર પસાર રીલે......વગેરે.

૨ દોડવાની રીલે; જેવી કે, સાદી દોડ રીલે, એક પગી દોડ રીલે......વગેરે.

૩ પસાર કરી દોડવાની રીલે; જેવી કે, દંડા ઉપર પસાર દોડ રીલે......વગેરે.

આ પ્રમાણે ત્રણ મુખ્ય વિભાગ છે, તે ઉપરાંત બીજી કેટલીક રીલે રમતો એવી છે કે જેમાં પસાર કરવાને બદલે બીજી કોઈ ક્રિયા કરવાની હોય છે. જેવી કે, લાંબા કૂદકા રીલે......વગેરે,

જેમાં દોડવાની ક્રિયા છે તેવી રીલે રમતો નીચે પ્રમાણેની ત્રણ પદ્ધતિથી રમાડી શકાય છે.

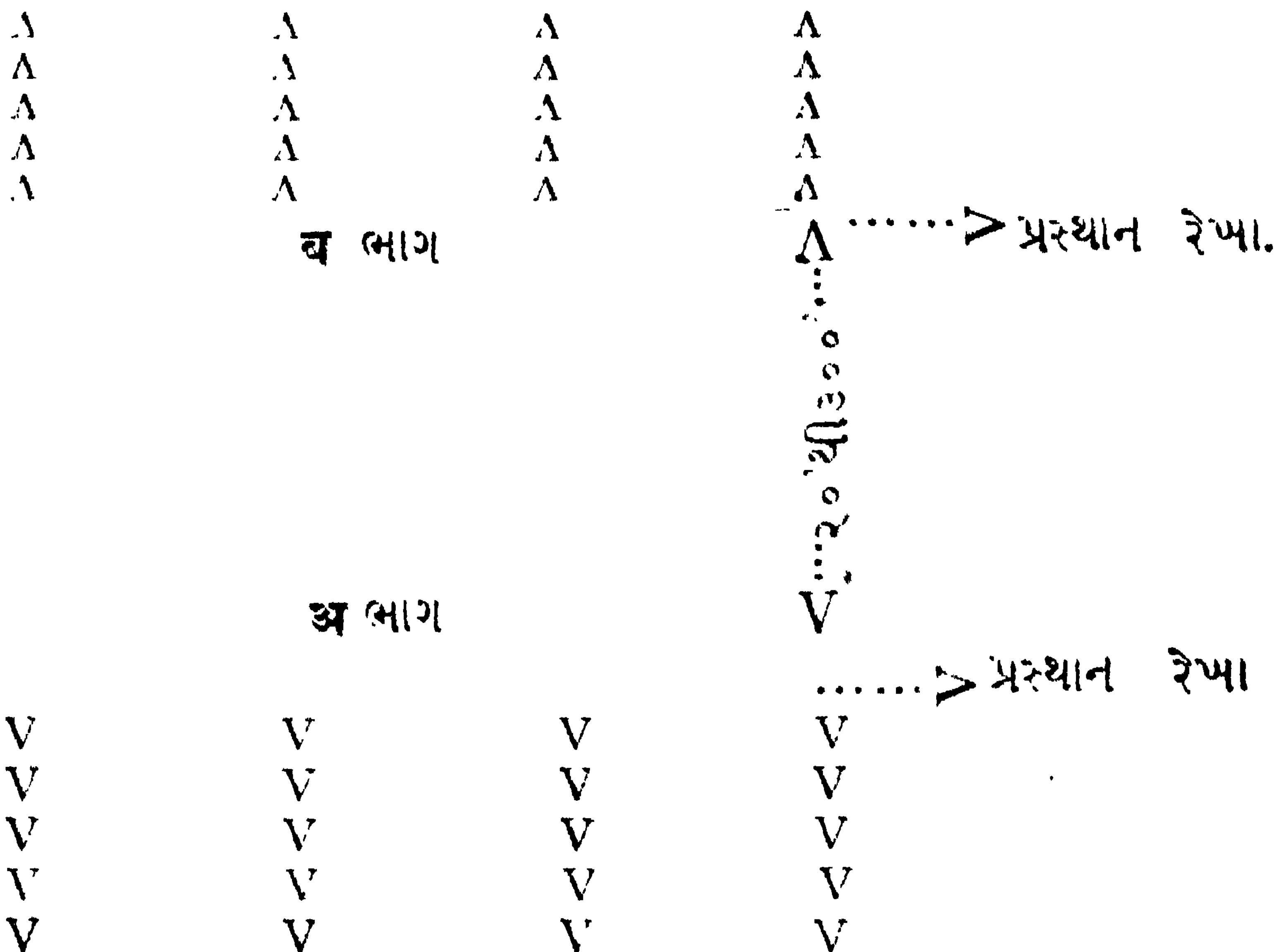
**એક હરોલ પદ્ધતિ** (Lane method):—આમાં દરેક રમનાર ટુકડી એક સામાન્ય પ્રસ્થાન રેખાની પાછળ એક બીજાને સમાંતર ઊભી રહે છે. દરેક ટુકડી વચ્ચે સામાન્ય રીતે આઠથી બાર ફૂટ જેટલું અંતર રાખવામાં આવે છે. પ્રસ્થાન રેખાથી દરેક ટુકડીની સામે સરખા અંતરે એકેક નિશાન (મગદળ, દાટેલી લાકડી અથવા ઈંટ જેવું) પાછા ફરવાના નિશાન (Turning point) તરીકે મૂકવામાં આવે છે. દરેક રમનારે ટુકડીમાંના પોતાના ક્રમ મુજબ વારાફરતી પોતાની ટુકડીની સામે મુકાએલા આ નિશાન સુધી નિયત કરેલી રીતે દોડી, તેની ગોળ ફરી પાછા ફરવાનું હોય છે. જો દોડનો પ્રકાર અટપટો ન હોય પણ સહેલો હોય તો સામાન્ય રીતે ૫૦ થી ૬૦ અથવા વધારે ફૂટનું અંતર દરેક ટુકડી તથા તેના નિશાન વચ્ચે રાખવું; અને જો દોડ અટપટી હોય; જેમ કે, કાંગારૂ દોડ, વગેરે, તો તે મુજબ અથવા રમનારની શક્તિ મુજબ અંતર ઘટાડવું. રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો પહેલો ઊભેલો છોકરો

પ્રસ્થાન રેખા પરથી પોતાની ટુકડીની સામે મૂકેલા નિશાન સુધી નિયત કરેલી રીતે દોડી નિશાનની ગોળ ફરી તેજ રીતે દોડતો પાછો આવી પોતાની ટુકડીના બીજા ઉભેલા છોકરાને ખભે ટપલી મારી પોતે પોતાની ટુકડીમાં છેલ્લો ઊભો રહે છે. આ બીજા ઊભેલા છોકરાને ટપલી વાગતાંજ તે તરત પહેલા પ્રમાણે નિશાન તરફ દોડી પાછો ફરી ત્રીજાને ટપલી મારી છેલ્લો જઈ ઊભો રહે છે. આ પ્રમાણે બધાને કરવાનું હોય છે.

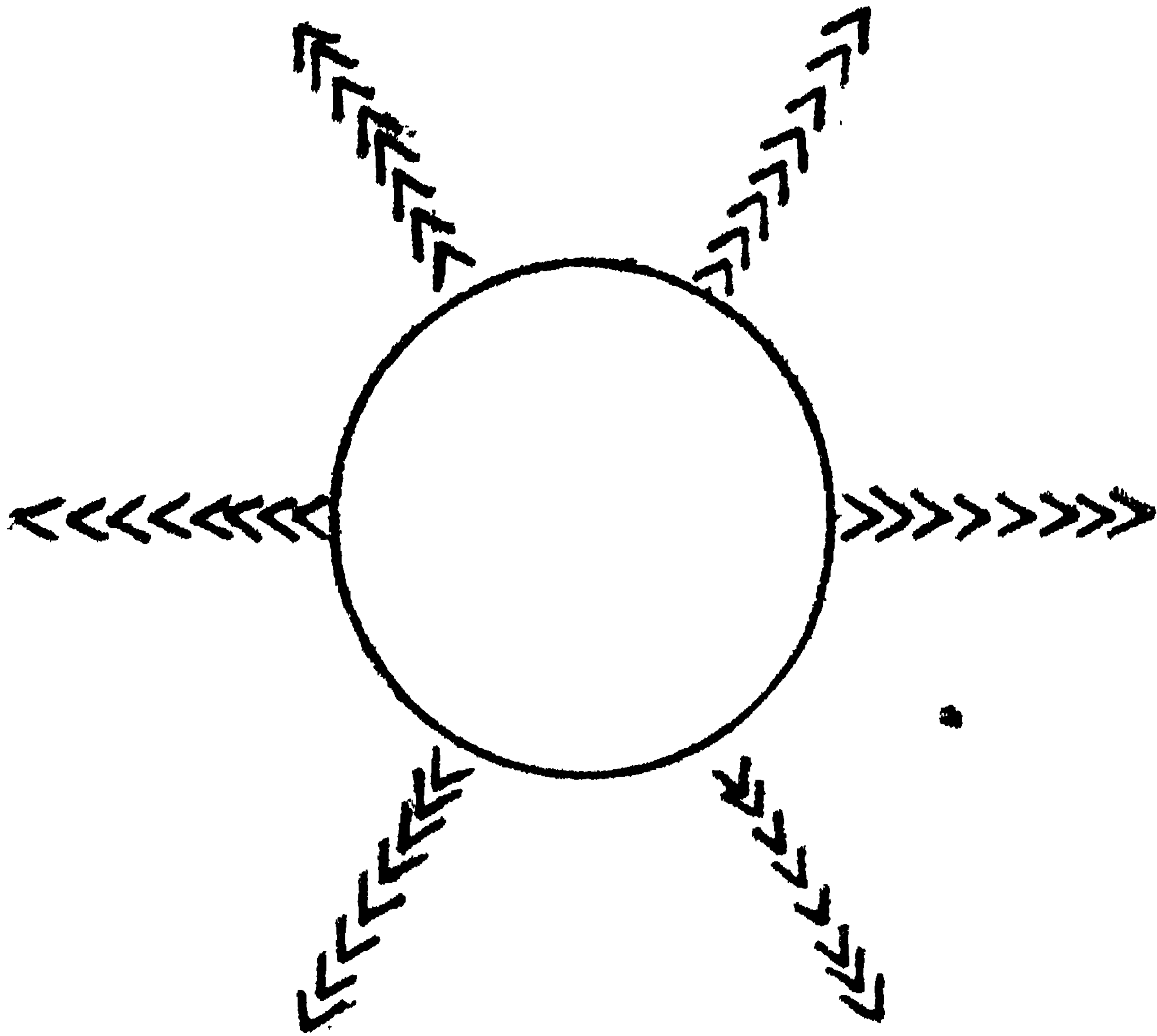
```
×      ×      ×      ×...નિશાન (Turning point)
                     :
                     ૭૦' થી ૩૦૦'
                     :
V      V      V      V...સામાન્ય પ્રસ્થાન રેખા
V      V      V ૧૦'-V
V      V      V      V
V      V      V      V
V      V      V      V
V      V      V      V
V      V      V      V
V      V      V      V
V      V      V      V
V      V      V      V
```

**દો હરોલ પદ્ધતિ** ( Shuttle method ):—આ પદ્ધતિ એક હરોલ પદ્ધતિને મળતી છે. આમાં બે પ્રસ્થાન રેખાઓ દોરવામાં આવે છે કે જે સમાંતર હોય છે, તથા બંને વચ્ચે દોડની કઠીનતા મુજબ યોગ્ય અંતર રાખેલું હોય છે, દરેક રમનાર ટુકડીના બે સરખા ભાગ પાડી નાખવામાં આવે છે. આ બંને ભાગ સામસામે મોં રાખી બંને રેખા પર ઊભા રહે છે. એક બાજુની રેખા પર

ઊભેલી બધી અર્ધ ટુકડીઓને अ ભાગ અને સામે ઊભેલી અર્ધ ટુકડીઓને ब ભાગ એમ નામ આપવું. રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો अ ભાગનો પહેલો છોકરો સામી રેખા તરફ દોડી, પોતાના ब ભાગના પહેલા છોકરાને ટપલી મારી, પોતે ब ભાગમાં છેલ્લો જઈ ઊભો રહે છે. ब ભાગનો પહેલો છોકરો ટપલી વાગતાં જ પોતાની સામી રેખા તરફ દોડી, ત્યાં अ ભાગના પહેલા (ક્રમ પ્રમાણે બીજા) ઊભેલા છોકરાને ટપલી મારી, પોતે अ ભાગમાં છેલ્લો જઈ ઊભો રહે છે. આ अ ભાગનો છોકરો ટપલી વાગતાં જ પહેલા છોકરા પ્રમાણે દોડે છે. આ પ્રમાણે દરેકને એકવાર દોડવાનું આવી જાય છે ત્યારે अ ભાગના બધા ભિલ્લુઓ ब ની જગા પર અને ब ભાગના બધા अ ની જગા પર ક્રમ પ્રમાણે ગોઠવાએલા હોય છે. પરંતુ આટલેથી રમત બંધ ન કરતાં ચાલુ રાખવાની છે; અને ફરી વાર પાછા બધાને સામી બાજુ ક્રમ પ્રમાણે દોડવાનું હોય છે, આખરે જ્યારે દરેક પોતાના ભાગમાં પોતાની અસલ જગાએ આવી જાય છે ત્યારે રમત પૂરી થાય છે.



**વર્તુળ પદ્ધતિ** ( Spoke method ) આમાં દરેક ટુકડી પૈડાના આરા પ્રમાણે ઊભી રહે છે; જેથી પૈડાના જુદાજુદા આરા જેવો, અથવા સૂર્યમાંથી નીકળતા કિરણો જેવો દેખાવ થાય છે. દરેક ટુકડીના રમનારાઓ પોતાના ક્રમ પ્રમાણે અંદરથી શરૂ કરી બહારની બાજુ એક બીજાની પાછળ ઊભા રહે છે.



રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો છેલ્લો ( સૌથી પાછળ ) ઊભેલો છોકરો, આ બનેલા પૈડાની બહારની બાજુએથી નિયત કર્યા પ્રમાણે ગોળ દોડી, પોતાની ટુકડીમાં પોતાની આગળ ઊભેલા છોકરાને ટપલી મારી, પોતે પહેલો જઈને ઊભો રહે છે. પેલો છોકરો ટપલી વાગતાં જ આગળના છોકરા પ્રમાણે દોડે છે. આ પ્રમાણે વારાફરતી બધા દોડે છે.

મેદાન ખૂબ નાનું હોય તો આ પદ્ધતિથી રીલે રમાડવી અનુકુળ થઈ પડે છે; કારણ કે આમાં વધારે જગાની જરૂર પડતી નથી.

## રીલે રમતો રમાડતાં

**કાયમી ટુકડી વ્યવસ્થાઃ—**શાળાઓ, વ્યાયામશાળાઓ, તથા રતમ મંડળો કે જ્યાં રમનારાઓની નિયમિત હાજરી રહેતી હોય ત્યાં ખાસ કરીને રીલે રમતો તથા ટુકડીવાર સ્પર્ધા રમતો માટે કાયમી ટુકડીઓ પાડવી; અને રમનારાઓને તેમાં બધી ટુકડીઓ સરખી રહે તેમ વહેંચી નાંખવા. આવી કાયમી ટુકડી વ્યવસ્થાને લઇનેઃ—

૧ રમનારાઓમાં રસાકસી ભરી હરીફાઈ જામે છે.

૨ રમતોનાં ટુકડીવાર પરિણામોની નોંધ રાખવી શકય બને છે;

૩ ટુકડીમાં રમતનો ખરો જુસ્સો વિકાસ પામે છે;

૪ રોજ રોજ નવેસરથી ટુકડી પાડવાની માથા કૂટ મટી જાય છે; તથા સમય પણ બચે છે.

પરંતુ આવી વ્યવસ્થા કરતાં ઘણીવાર કોઇ કોઇ વિદ્યાર્થીઓની ગેરહાજરીને લઇને ટુકડીઓમાં રમનારાઓની સંખ્યા વધતી ઓછી થઇ જાય છે તો આવા પ્રસંગેઃ—

૧ દોડવાની રીલે રમતોમાં દરેક ઓછી સંખ્યાવાળી ટુકડી પોતાના કેટલાક (જેટલા ઓછા હોય તેટલા) ભિલ્લુઓને વધારેવાર દોડાવે તો મુશ્કેલી દૂર કરી શકાય. પસાર કરી દોડવાની રીતે રમતોમાં આ ઉપાય અજમાવવાથી જોકે મોટી ટુકડીઓને થોડો ગેરલાભ રહે; પરંતુ જો રમનારાઓમાં રમત માટે ખરો જુસ્સો હશે તો આ ઉપાય અજમાવવામાં આ નજીવા ગેરલાભને તેઓ હરકત રૂપ નહિ ગણે.

૨ છતાં પણ જ્યાં કોઈ પણ ઉપાય ચાલી શકે તેમ ન હોય ત્યાં વધારાના રમનારાઓને રમત તથા વ્યવસ્થા માટેના અધિકારી નીમવા.

**રમનારાઓની ટુકડીવાર પસંદગીઃ—**આ માટે જો દરેક ટુકડી માટે નાયક નક્કી કરી માગણી કરવાની પ્રથા પ્રમાણે ટુકડીઓ

પાડવાની હોય તો દરેક નાયકે રીલે રમત માટેની દોરેલી પોતાની પ્રસ્થાન રેખા પર ઊભા રહેવું, તથા પસંદગી પામેલા (મગાંએલા) ઓએ પોતાના નાયકની પાછળ હરોળમાં ઊભા રહેવું.

**રમત માટે ટુકડીઓની ગોઠવણી પદ્ધતિ**—દરેક ટુકડીને રીલે રમત માટેની તેમની પ્રસ્થાન રેખા **પ્રથમથીજ** હંમેશ માટે નિયત કરી આપવી.

૧ શિક્ષક તરફથી નક્કી કરેલી સિસોટીની અથવા એવી કોઈ સંજ્ઞા મળતાં, પોતપોતાની રેખા પર દરેક ટુકડી પોતાના ક્રમ મુજબ 'કદમ ખોલ' (પગ પહોળા તથા હાથ પાછળ)ની સ્થિતિમાં ગોઠવાઈ જાય. જે ટુકડી પહેલી બરાબર ગોઠવાઈ જાય તેને વિજયી ગણવી અને તે પ્રમાણે ગુણ આપવા.

૨ અથવા નક્કી કરેલી સિસોટી સંજ્ઞા મળતાં, દરેક ટુકડીના નાયક પોતપોતાની રેખા પર આવીને ઊભા રહે અને તે પછી સિસોટીની બીજી કોઈ નક્કી કરેલી સંજ્ઞા મળતાં, બાકીના બધા પોતપોતાના ક્રમ મુજબ પોતાના નાયકની પાછળ હરોળમાં ઊભા રહી જાય. જે ટુકડી પહેલી બરાબર ગોઠવાઈ જાય તેને વિજયી ગણવી.

**નાયકોનો ઉપયોગ**:—દરેક ટુકડીના નાયકને તેની ટુકડીમાં પહેલો ઊભો રાખવો; અને દોડવાની રીલેમાં દોડી આવ્યા પછી તે છેલ્લો ન જતાં પોતાની ટુકડી બરાબર તથા નિયમસર રમત રમે તે માટે તથા પોતે યોગ્ય સૂચનો પોતાની ટુકડીને આપી શકે તે માટે તેને ટુકડીની આગળ, બાજુએ ઊભા રહેવાની છૂટ આપવી.

રેખાઓ:—લીલા ઘાસ વાળું મેદાન હોય તો પાણીમાં પલાળેલા **ચૂના**થી રેખાઓ દોરવી; મોટા ઓરડામાં રીલે રમાડવાની હોય તો રંગીન–કાળી–રેખા દોરવી, અને જો મેદાન પર રમાડવાની હોય તો પાણીથી અગર ચૂનાથી રેખાઓ દોરવી.

## ક્યારે પ્રસ્થાન રેખા ઓળંગવી:—

૧ સામાન્ય રીતે દરેક ટુકડીનો પહેલો દોડનાર પોતાની સાથે બેટોન (લગભગ એક ફૂટ લાંબી લાકડાની ભુંગળી), મગદળ, ડંબેલ અથવા એવી કોઈ વસ્તુ સાથે રાખી દોડી, પ્રસ્થાનરેખા પર પાછા આવી, ને બીજા ઊભેલાના હાથમાં આપે છે, જે મળતાંજ આ બીજો ઊભેલો પ્રસ્થાનરેખા ઓળંગી શકે છે.

૨ પહેલો દોડનાર દોડી આવ્યા પછી બીજા ઊભેલાના એક ખભાને હાથથી ટપલી (સ્પર્શ) મારે છે. ટપલી વાગતાંજ આ બીજો ઊભેલો પ્રસ્થાનરેખા ઓળંગી શકે છે.

૩ પહેલો દોડનાર બેટોન અથવા એવી કોઈ વસ્તુ સાથે રાખી દોડી, પાછા આવી ટુકડીમાં છેલ્લે જઈ, તે વસ્તુ છેલ્લા ઊભેલાને આપે છે; જેને દરેક પોતાની આગળ ઊભેલાના હાથમાં પસાર કરે છે, અને આમ હવે સૌથી આગળ ઊભેલા (એટલેકે ક્રમ પ્રમાણે બીજા નંબર)ના હાથમાં તે વસ્તુ આવતાં, તે લઈ તે દોડે છે: એટલેકે પ્રસ્થાનરેખા ઓળંગી શકે છે.

**છેલ્લા દોડનારની સૂચકતા:**—છેલ્લો દોડનાર ઓળખાઈ આવે તે માટે દરેક ટુકડીના છેલ્લા છોકરાએ ગળે રંગીન રૂમાલ બાંધવો; અથવા માથે ટોપી પહેરવી, અથવા એવી દેખાઈ આવે તેવી કોઈ વિશિષ્ટતા રાખવી

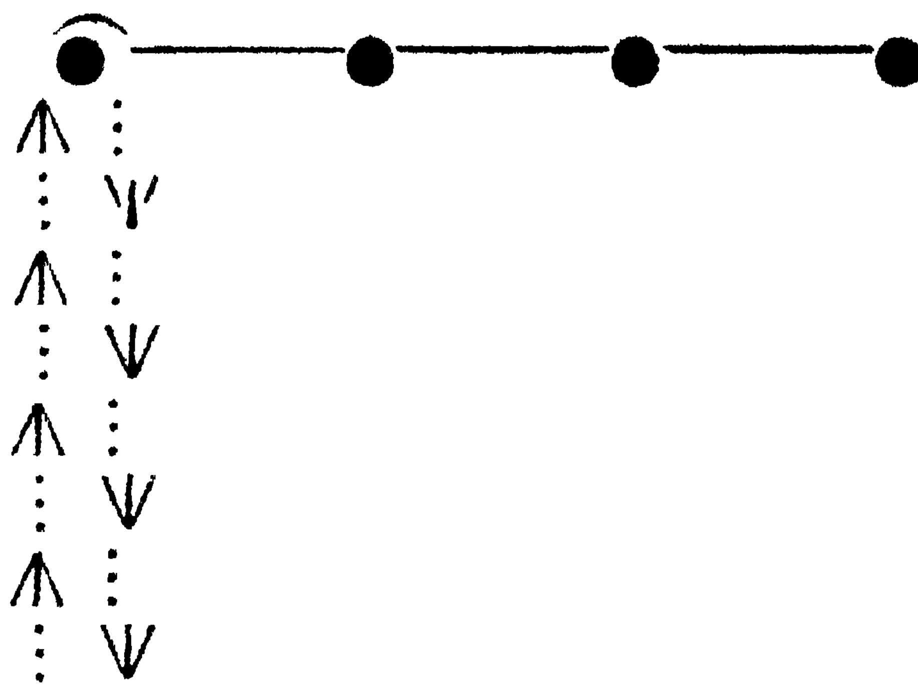
**ભૂલ અને શિક્ષા:**—રીલે રમતોમાં કેટલીકવાર રમત જીતવાના ઉત્સાહમાંને ઉત્સાહમાં કોઈ કોઈ રમનાર અજાણતાં ભૂલ (Foul) કરી બેસે છે. આ બાબત દરેક રમત સંચાલકે ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે, મોટા રમનારાઓ માટે જરા પણ ભૂલ શિક્ષા વિના જવા ન દેવી; જ્યારે નાના છોકરાઓ માટે થોડી થોડી છૂટછાટ મૂકવી. ભૂલ માટે નીચે જણાવેલી શિક્ષાઓ પ્રચલિત છે:—

૧ ભૂલ કરનારની ટુકડીને એ રમતમાંથી બાતલ કરવી.

૨ કોઈ ટુકડીએ જ્યાં ભૂલ કરી હોય ત્યાં તે ટુકડીએ પોતાની ભૂલ સુધારી રમત ત્યાંથી પાછી આગળ ચાલુ કરવી.

૩ મેદાની હરીફાઈમાં જો રીલે રમતની હરીફાઈ હોય તો ગુણ આપવાની પદ્ધતિથી રીલે રમાડવી. પ્રથમ આવનાર ટુકડીને એક ગુણ, બીજી આવનારને બે ગુણ ત્રીજાને ત્રણ ગુણ, એમ ક્રમ પ્રમાણે ગુણ આપવા. તે ઉપરાંત જેટલી ઇરાદાપૂર્વકની નહિ એવી ભૂલો દરેક ટુકડીએ કરી હોય તે દરેક ભૂલ દીઠ એક ગુણ ઉમેરવો. ઓછામાં ઓછા ગુણ આમ જે ટુકડીના થાય તેને વિજયી ગણવી.

**રીલે રમત માટેની પ્રચલીત પદ્ધતિ:**—સામાન્ય રીતે નીચેની આકૃતિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે રીલે રમતો રમાડવાની પ્રથા પ્રચલિત છે.




| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧ | ૨ | ૩ | ૪ |
| ૧ | ૨ | ૩ | ૪ |
| ૧ | ૨ | ૩ | ૪ |
| ૧ | ૨ | ૩ | ૪ |
| ૧ | ૨ | ૩ | ૪ |
| ૧ | ૨ | ૩ | ૪ |
| ૧ | ૨ | ૩ | ૪ |
| ૧ | ૨ | ૩ | ૪ |

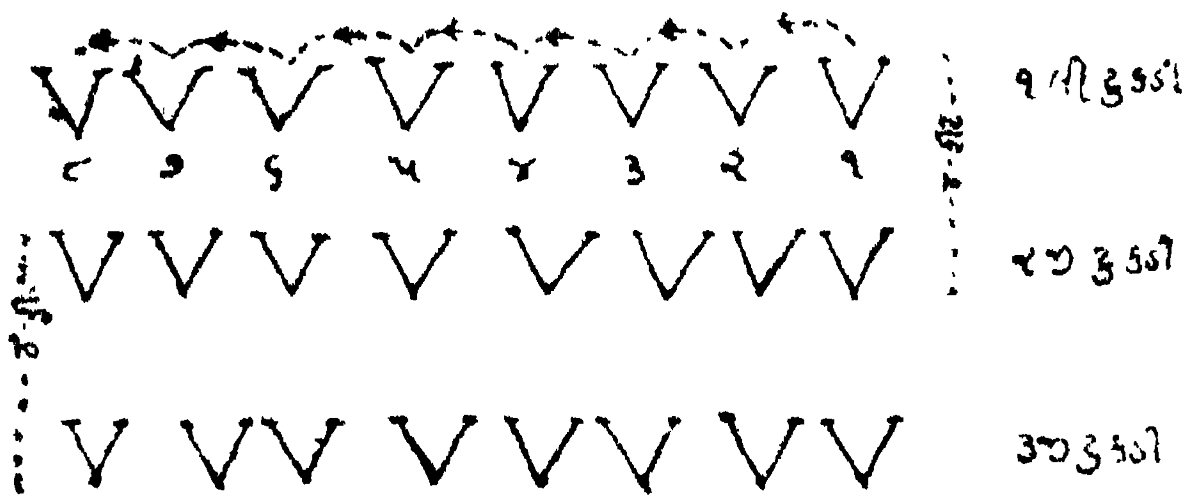
રમત શરૂ થયાની શિક્ષક તરફથી સિસોટી દ્વારા સંજ્ઞા મળતાંજ દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો દોડી પાછા ફરવાની રેખા પરના પોતાના નિશાનની આજુબાજુ થઇ, પાછો પ્રસ્થાનરેખા પર દોડી આવી, બીજા ઊભેલા છોકરાને ખભા પર અડકી છેલ્લો જઇ ઊભો રહે છે. સ્પર્શ થતાંજ આ બીજો છોકરો પહેલા પ્રમાણે દોડી, પાછો આવી ત્રીજાને અડકે છે. એમ જે ટુકડીનો છેલ્લો છોકરો દોડી આવી, પ્રસ્થાન રેખાને પહેલો ઓળંગે તે ટુકડી વિજયી ગણાય.

## રીલે ટપ્પા રમતો

### ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર માટે

### ૧૩૫ વસ્તુ પસાર રીલે

સાધનઃ—દરેક ટુકડી દીઠ એક મોટો દડો ( અથવા ડંબેલ કે એવી કોઈ વસ્તુ ).




દરેક ટુકડી એક કતારમાં ઊભી રહેશે. એક ટુકડી આગળ, બીજી તેનાથી ચારેક ફૂટ પાછળ, એમ બધી ટુકડીઓ એકમેકની પાછળ સમાંતર ગોઠવાઈને ઊભી રહેશે. દરેક ટુકડીનો પહેલો નંબર જમણી બાજુએ રહેશે; અને તેના હાથમાં એક દડો (અથવા ડંબેલ) રહેશે. શિક્ષકની સિસોટીની સંજ્ઞાથી રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો પહેલો નંબર પોતાનો દડો ડાબી બાજુએ બીજા નંબરને; બીજો

ત્રીજા નંબરને, એમ દરેક ટુકડી પોતાના છેલ્લા નંબરને દડો પસાર કરી પહોંચાડશે. છેલ્લાના હાથમાં દડો આવતાં જ તે દડો માથા પર ઉંચો કરશે. જે ટુકડીનો છેલ્લો નંબર સૌથી વહેલો દડો ઉંચો કરશે તે પહેલી આવી ગણાશે; તે પછી ઉંચો કરશે, તે બીજી પછી ત્રીજી, એમ દરેકનો વિજયી નંબર ગણાશે.

## ૧૩૬ પીઠ પાછળ પસાર રીલે

આ રમત ઉપરના જેવી જ છે; પરંતુ દડો આગળથી ડાબી બાજુએ પસાર કરવાને બદલે, પીઠ પાછળથી દરેક ડાબી બાજુના છોકરાને પસાર કરશે.

## ૧૩૭ ઉપર પસાર રીલે

સાધનઃ—દરેક ટુકડી દીઠ એક મોટો દડો (અથવા ડંબેલ કે એવી કોઈ વસ્તુ).

દરેક ટુકડીના ભિલ્લુ એક બીજાની પાછળ હરોળમાં ઊભા રહેશે. તથા બધી ટુકડીઓ એક બીજાથી લગભગ ચાર ચાર ફૂટના અંતરે સમાંતર ઊભી રહેશે. દરેક ટુકડીના પહેલા એટલે કે સૌથી આગળ ઊભેલા છોકરાના હાથમાં દડો (અથવા ડંબેલ) રહેશે. શિક્ષકની સિસોટીની સંજ્ઞાથી રમત શરૂ થતાં તે દડો માથા ઉપરથી પાછળ ઊંચો કરશે. તેની પાછળ બીજો ઊભેલો છોકરો આ દડો હાથ ઊંચા કરી લઈ લેશે; અને તે પ્રમાણે પોતાની પાછળ ઊભેલા ત્રીજા છોકરાને તે પસાર કરશે. એમ જે ટુકડીના છેલ્લા છોકરાના હાથમાં આ દડો જેટલો વહેલો આવશે તે પ્રમાણે તેનો વિજયી નંબર ગણાશે.

## ૧૩૮ નીચે પસાર રીલે

આ રમત આગળની 'ઉપર પસાર રીલે'ના જેવી જ છે પરંતુ માથા-ઉપરથી દડો પસાર કરવાને બદલે આમાં દરેક પોતાના

બે પગ વચ્ચે થઈ દડો પસાર કરશે. દરેક પોતાના બે પગ પહોળા રાખીને ઊભા રહેશે.

## ૧૩૯ ટપલી અને તાળી

દરેક ટુકડી એક કતારમાં બેસશે, એક ટુકડી સૌથી આગળ, બીજી તેનાથી ચારેક ફૂટ પાછળ, એમ બધી ટુકડીઓ એકમેકની પાછળ સમાંતર ગોઠવાઇને બેસશે; દરેક જણ પોતાના પગ, ઢીંચણ છાતી પાસે રહે તેમ ઊભા વાળેલા રાખી, તે પર બંને હાથ કોણીમાંથી વાળી આડા મૂકશે. દરેક ટુકડીનો પહેલો નંબર જમણી બાજુથી ગણાશે, રમત શરૂ કરતાં પહેલાં શિક્ષક 'તૈયાર' એવો હુકમ આપશે; જે વખતે બધા પોતાનું માથું હાથ પર મોં નીચે રહે તેમ ટેકવશે. શિક્ષકની સિસોટીની સંજ્ઞાથી રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો હાથ પરથી માથું ઉઠાવી ડાબી બાજુએ બેઠેલા બીજા છોકરાને પીઠ પર ડાબા હાથે ટપલી મારશે. ટપલી વાગતાં જ આ છોકરો હાથ પરથી માથું ઊંચું કરી ત્રીજા બેઠેલા છોકરાને ટપલી મારશે. એમ દરેક પોતાને ટપલી વાગ્યા પછી માથું ઊંચું કરી પોતાની પછીના છોકરાને ટપલી મારશે. છેલ્લા બેઠેલા છોકરાને ટપલી વાગતાં જ તે ઊભો થઈ તાળી પાડશે તે પ્રમાણે તેનો વિજયી નંબર ગણાશે.

આ રમત શાળામાં વર્ગના ઓરડામાં પણ રમાડી શકાશે. અહીં પગ પર માથું રાખવાને બદલે, છોકરાની સામે ગોઠવેલી લખવા માટેની પાટલી પર માથું રખાવવું.

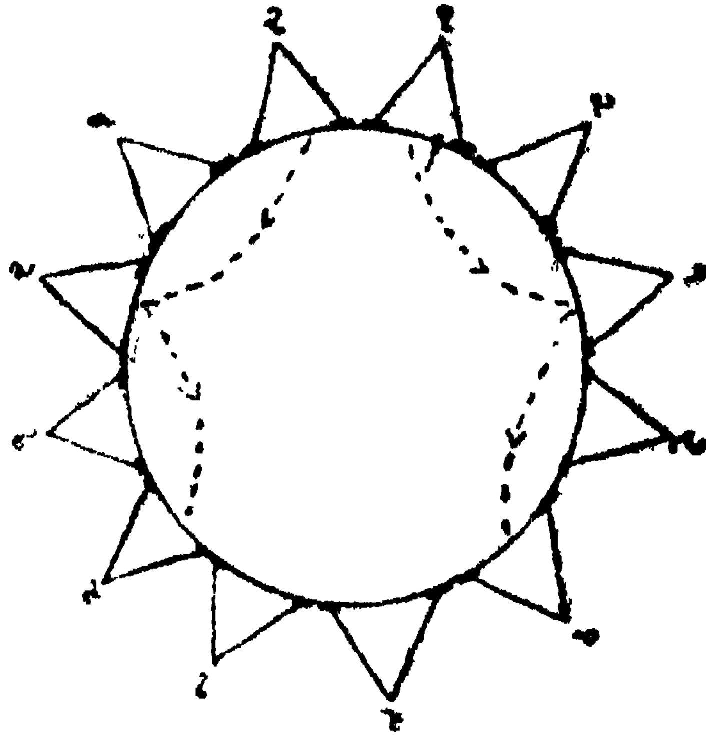
**રીલે ટપ્પા રમતો**

### ૯ થી ૧૨ વર્ષની ઉંમર માટે

## ૧૪૦ વર્તુળ દડો પસાર રીલે

સાધનઃ—બે વોલીબોલ, અથવા બીન બેગ, અથવા લુગડાના ગૂંથેલા દડા,

બધા રમનાર વર્તુળાકારે એક બીજા વચ્ચે લગભગ બબ્બે ફૂટનું અંતર રાખી ઊભા રહેશે. પછી તેઓ દો દો ગિનતી (એક–દો, એક–દો એમ નંબર) બોલી એકી તથા બેકી નંબરો નક્કી કરશે, આમાં એકી તથા બેકી નંબરોની સંખ્યા સરખી હોવી જોઈશે.



પહેલો (એકી) તથા છેલ્લો (બેકી) નંબર પોતાની પાસે એકેક દડો રાખશે. શિક્ષકની સિસોટીથી રમત શરૂ થતાં દડાવાળો એકી નંબર ડાબી બાજુએ એકી નંબર તરફ દડો ઊછાળશે, અને દડાવાળો બેકી નંબર પોતાની જમણી બાજુએ બેકી નંબર તરફ દડો ઊછાળશે. પોતાની તરફ ઉછાળેલો દડો એકી તથા બેકી નંબર ઝીલી લઈ પાછો દડો આગળ ઉછાળી પસાર કરશે. આમ દરેક એકી નંબર દડો ઝીલી પોતાની પછીના એકી નંબરને, તથા બેકી નંબર દડો ઝીલી પોતાની પછીના બેકી નંબરને ઊછાળી પસાર કરશે. બંને દડા એક ચક્કર પૂરું કરી જ્યાંથી નીકળ્યા હતા ત્યાં આવી જશે, ત્યારે રમત પૂરી થશે. જે ટુકડીનો દડો એક ચક્કર પહેલું પૂરું કરશે તે જીતી ગણાશે. પાંચ અથવા સાત રમતોના અંતે, વધારે વખત જીતનાર ટુકડી વિજયી ગણાશે.

એક બીજાથી વિરૂદ્ધ દિશામાં વર્તુળમાં પસાર થતા દડા જ્યાં સામસામા ભેગા થશે ત્યાં એકી નંબર સહેજ ઊંચેથી, અને બેકી

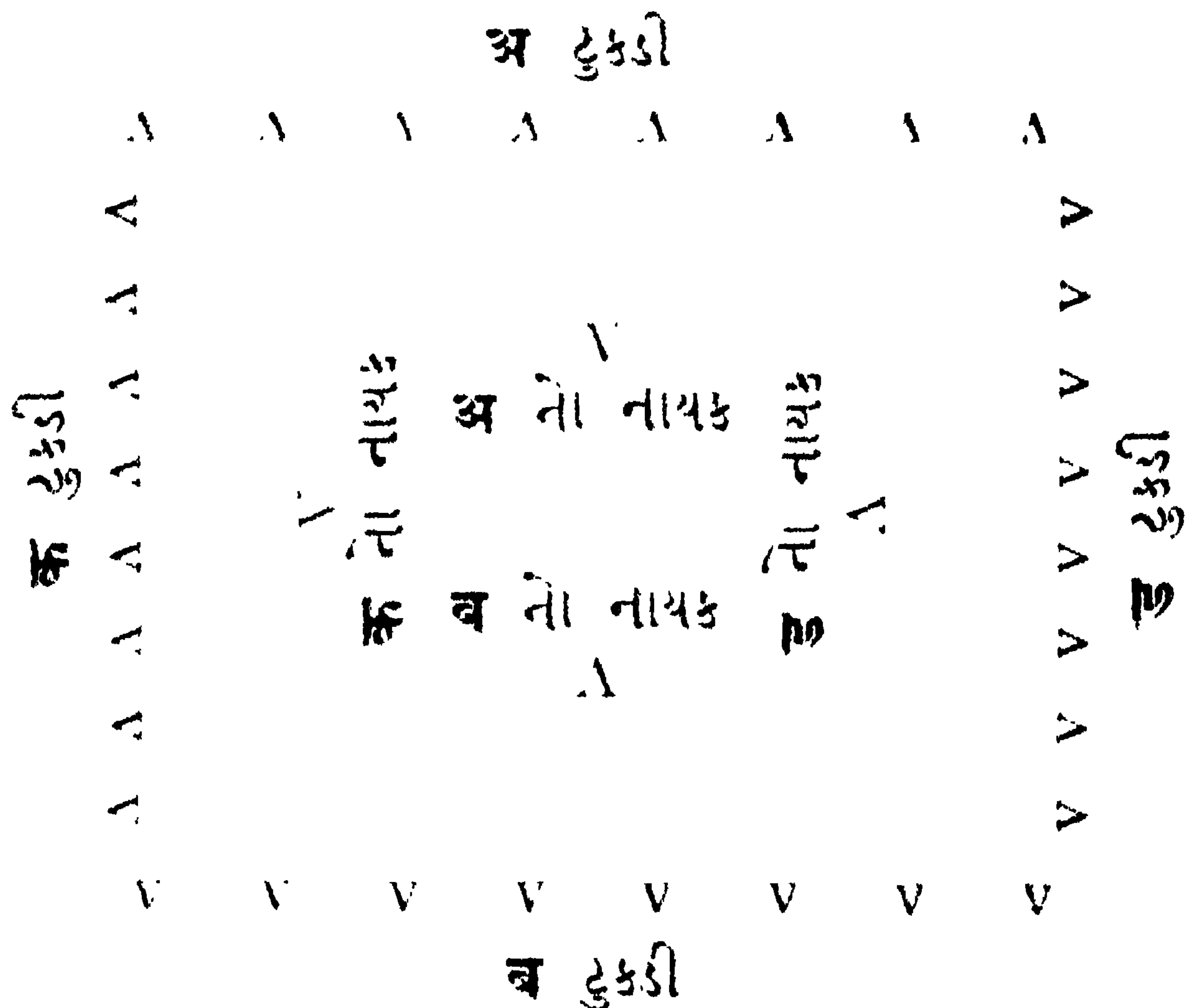
નંબર પોતાનો દડો નીચા નમી ઝીલી લેશે; કે જેથી દડા અથડાય નહિ.

## ૧૪૧ વર્તુળ દડા ટપ્પા પસાર રીલે

આ રમત આગલી રમત 'વર્તુળ દડા પસાર'ના જેવી જ છે; પરંતુ આમાં દરેક જણ દડો (વોલીબોલ) પોતાના ભિલ્લુ તરફ ઉછાળતાં પહેલાં જમીન પર પછાડી ઝીલી લેશે; અને પછી ભિલ્લુ તરફ ઉછાળશે.

## ૧૪૨ દડા ઝીલ રીલે

સાધનઃ—દરેક ટુકડી દીઠ એક વોલીબોલ અથવા બીનબેગ, અથવા લુગડાનો ગૂંથેલો દડો.




દરેક ટુકડી એક કતારમાં ઊભી રહેશે. બધી ટુકડીઓ છૂટી છૂટી મેદાન તરફ મોં રાખી આજુબાજુ ઊભી રહેશે. દરેક ટુકડીનો નાયક પોતાની ટુકડીની સામે લગભગ પંદરેક ફૂટના અંતરે, દડો હાથમાં રાખી ઊભો રહેશે. આમ બધા નાયકો મેદાનમાં વચ્ચે ઊભેલા રહેશે;

તથા બધી ટુકડીઓ મેદાન પર આજુબાજુ ઊભેલી રહેશે. શિક્ષકની સિસોટીની સંજ્ઞાથી રમત શરૂ થતાં દરેક નાયક પોતાની ટુકડીના પહેલા ઊભેલા છોકરા તરફ દડો નાંખશે; જે તે છોકરો ઝીલી લઈ નાયક તરફ પાછો ફેંકશે. નાયક આ દડો ઝીલી લઈ બીજા ઊભેલા છોકરા તરફ નાંખશે; જે ઝીલી લઈ પાછો નાયક તરફ ફેંકશે; આમ છેલ્લાના હાથમાં દડો આવતાં તે નાયક તરફ ફેંકશે; જે ઝીલી લઈ નાયક દડો ઊંચો કરશે અને તે ટુકડીએ રમત પૂરી કરી ગણાશે. જે ટુકડી પોતાની રમત આ પ્રમાણે જેટલી વહેલી પૂરી કરશે તે પ્રમાણે તેનો વિજયી નંબર ગણાશે.

## ૧૪૩ સતત દડો ઝીલ રીલે

આ રમત આગળની રમત 'દડો ઝીલ રીલે'ના જેવી જ છે; પરંતુ જ્યારે છેલ્લા ઊભેલા છોકરા તરફ નાયક દડો ફેંકશે ત્યારે તે (નાયક) 'જગો બદલ' એમ મોટેથી બોલશે; અને પોતે પોતાની ટુકડીમાં પહેલો જઈ ઊભો રહેશે. છેલ્લો છોકરો દડો ઝીલી લઈ નાયકની જગાએ દોડી આવી, પોતે નાયક બની આગળ પ્રમાણે પાછી પહેલેથી રમત શરૂ કરશે. આમ એક ટુકડીના દરેક જણ નાયક બની રમત ચાલુ રાખશે. આખરે જ્યારે પ્રથમનો નાયક (મૂળ નાયક) પોતાની મૂળ જગાએ આવશે ત્યારે રમત પૂરી થશે. જે ટુકડી જેટલી વહેલી રમત પૂરી કરશે તે પ્રમાણે તેનો વિજયી નંબર ગણાશે.

## ૧૪૪ ચાયનીઝ રીલે

દરેક ટુકડીના બાળકો એક બીજાની પાછળ હારોલમાં ઊભા રહેશે. બધી ટુકડીઓ એક બીજીથી લગભગ ચાર ફૂટના અંતરે સમાંતર ઊભી રહેશે. દરેક ટુકડીનો સૌથી આગળ ઊભેલો છોકરો સહેજ આગળ નમી પોતાનો ડાબો હાથ બે પગ વચ્ચે થઈ પાછળ કાઢશે; જેને બીજો ઊભેલો છોકરો પોતાના જમણા હાથથી પકડશે;

અને તે પાછો સહેજ આગળ નમી પોતાનો ડાબો હાથ બે પગ વચ્ચે થઈ પાછળ કાઢી ત્રીજા છોકરાના જમણા હાથમાં મૂકશે. આ પ્રમાણે દરેક ટુકડીના બધા છોકરાઓ કરશે. છેલ્લો છોકરો પોતાની આગળના છોકરાનો ફક્ત હાથ પકડશે. શિક્ષકની સિસોટીથી રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો છેલ્લો છોકરો હાથ છોડયા વિના બેસી જઈ ધીમે ધીમે ચત્તો સૂઈ જશે; જે દરમ્યાન તેની આગળનો છોકરો પોતાના બંને પગ પહોળા રાખી, હાથ છોડયા વિના પાછળ ખસતો જઈ, સૂતેલો છોકરો પોતાના બે પગ વચ્ચે રહે તેમ તેની ઉપર થઈ, પાછળ પસાર થઈ, તેના માથા પાછળ હાથ છોડયા વિના બેસી જઈ ચત્તો સૂઈ જશે. આ પ્રમાણે ક્રમસર આખી ટુકડીના બધા છોકરાઓ હાથ છોડયા વિના પાછળ સૂતા જશે. છેલ્લે, જ્યારે સૌથી આગળ ઊભેલો છોકરો સૂઈ જશે કે તરત જ પાછો તે બેઠો થઈ ઊભો થશે; અને હાથ છોડયા વિના પોતાની આગળના છોકરાઓની ઉપર થઈ પગ પહોળા રાખી આગળ પસાર થતો જશે. અને એ રીતે દરેક છોકરો, પોતાની પાછળ સૂતેલો છોકરો પોતાની ઉપર થઈ પસાર થાય કે તરત પોતે બેઠો થઈ પોતાની આગળ સૂતેલાઓની ઉપર થઈ પસાર થશે. આ પ્રમાણે દરેક પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં હાથ છોડયા વિના આવી જશે. જે ટુકડી જેટલી વહેલી મૂળ સ્થિતિમાં આવશે તે પ્રમાણે તેનો વિજયી નંબર ગણાશે.

હવે અહીંથી જુદી જુદી દોડ રીલે શરૂ થતી હોવાથી તે માટે ટુકડી તથા મેદાન વ્યવસ્થા પૃષ્ઠ નંબર ૧૨૪ પર જણાવ્યા પ્રમાણે રાખવી. એટલે કે દરેક ટુકડી માટે પ્રસ્થાન રેખા તથા પાછા ફરવાનું નિશાન નક્કી કરી આપવું. દરેક ટુકડી પોતાની પ્રસ્થાન રેખાની પાછળ હરોળમાં ઊભી રહેશે.

## ૧૪૫ સાદી દોડ રીલ

દરેક જણ વારાફરતી સાદી દોડ દોડી, પોતાના નિશાનની આજુબાજુ થઈ, પાછા ફરી છેલ્લા જઈ ઊભા રહેશે.

## ૧૪૬ કૂદકા દોડ રીલે

વારાફરતી દરેક જણ બે પગ ભેગા રાખી કૂદકા મારતા પોતાની ટુકડીના નિશાનની આજુબાજુ થઈ પાછા ફરી પ્રસ્થાન રેખા સુધી આવશે અને પછી દોડતા છેલ્લા જઈ ઊભા રહેશે.

## ૧૪૭ સર્પાકૃતિ દોડ રીલે

આ માટે દરેક ટુકડીની પ્રસ્થાન રેખા, તથા તેની સામે દૂર મૂકેલા નિશાનની વચ્ચે બીજાં ત્રણ અથવા ચાર નિશાન ( મગદળ જેવાં ) સરખા અંતરે મૂકી દેવાં. હવે દરેક જણ વચ્ચે મૂકેલાં નિશાનની, ક્રમ પ્રમાણે ડાબી–જમણી–ડાબી એમ અવળાસવળી બાજુએ થઈ દોડી એજ પ્રમાણે પાછો ફરશે.

## ૧૪૮ એક પગી દોડ રીલે

વારાફરતી, દરેક જણ એક પગે લંગડી રાખી દોડશે.

## ૧૪૯ ચોપગી દોડ રીલે

વારાફરતી, દરેક જણ બે હાથ તથા બે પગ જમીન પર રાખી, હાથ તથા પગ વારાફરતી ઊંચકાવી ચોપગા પ્રાણીની જેમ ચાલશે.

## ૧૫૦ દેડકા દોડ રીલે

વારાફરતી, દરેક જણ બે હાથ તથા બે પગ જમીન પર રાખી દેડકાની જેમ ચાર પગે કૂદતા પોતાની ટુકડીના નિશાનની આજુબાજુ થઈ પ્રસ્થાન રેખા સુધી પાછા આવશે.

## ૧૫૧ ત્રિપગી દોડ રીલે

આ રમતમાં દરેક જણ બે હાથ તથા એક પગ જમીન પર રાખી દોડશે.

## ૧૫૨ ટનલ દોડ રીલે

આ રમત શરૂ કરતા પહેલાં દરેક ટુકડીનો મોટો ( પહેલો ) છોકરો પોતાની ટુકડીને દોડવાનાં અંતર પર વચ્ચે પગ પહોળા રાખી ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં દરેક જણ વારાફરતી, ક્રમસર દોડી, તેના બે પગ વચ્ચેથી નીકળી જઇ, નિશાનની આજુબાજુ થઈ, પાછા ફરતાં ફરી તેના બે પગ વચ્ચેથી પસાર થઇ પ્રસ્થાન રેખા સુધી આવશે.

## ૧૫૩ સ્ટન્ટ દોડ રીલે

વારાફરતી, દરેક જણ દોડી નિશાન તરફ જતાં, વચ્ચે જમીન પર એક ગુલાંટ ખાશે; અને નિશાન સુધી પહોંચી પાછા પગલે પ્રસ્થાનરેખા તરફ દોડતાં વચ્ચે જમીન પર એક ઊલટી ગુલાંટ ( પીઠે ગુલાંટ ) ખાશે. ગુલાંટ ખાવાની જગા પર એક પાથરણું રાખવું.

## ૧૫૪ લાકડી સવાર દોડ રીલે

દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો લાકડી બે પગ વચ્ચે રાખી, તેનો આગલો છેડો બે હાથ વડે પકડી તથા પાછલો છેડો જમીન પર ઢસડાતો રાખી, દોડશે. પ્રસ્થાનરેખા પર પાછો આવતાં તે લાકડી બીજો ઊભેલો છોકરો લઈ લેશે અને તે પણ એ પ્રમાણે દોડશે. એમ બધા વારાફરતી કરશે.

## ૧૫૫ રથ દોડ રીલે

દરેક ટુકડીના ભિલ્લુઓ ત્રણ ત્રણની કતાર બનાવી, દરેક કતાર એક બીજાની પાછળ રહે તેમ ઊભા રહેશે. સૌથી આગળ ઊભેલી કતારના ત્રણેય જણ એક ચારેક ફૂટ લાંબી લાકડીને પોતાની છાતી પાસે આડી પકડી ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં આ ત્રણેય જણ તે સ્થિતિમાં દોડી, પાછા ફરી લાકડી બીજી ઊભેલી કતારને આપશે; જે

પણ તે પ્રમાણે લાકડી રાખી દોડશે. એમ બધી કતાર વારાફરતી કરશે.

### ૧૫૬ મગદળ ગબડાવવાની રીલે

દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો દોડી થોડે દૂર પોતાની સામે નિશાન તરીકે ઊભા મૂકેલા ત્રણ મગદળને હાથ વડે નીચે પાડી નાંખી પ્રસ્થાનરેખા પર દોડતો પાછો આવશે. તરતજ બીજો છોકરો દોડી તે મગદળને ઊભા ગોઠવી પાછો દોડી આવશે. પછી ત્રીજો છોકરો દોડી તે મગદળને પાડી નાંખશે. એમ વારાફરતી બધા મગદળને ગોઠવવાની તથા પાડી નાંખવાની ક્રિયા કરશે.

### ૧૫૭ મગદળ ઠોક દોડ રીલે

વારાફરતી, દરેક જણ દોડી થોડે દૂર પોતાની સામે નિશાન તરીકે દોરેલા નાના કુંડાળામાં ઊભા ગોઠવેલા ત્રણ મગદળને વારાફરતી દરેક મગદળને નીચેથી પકડી ઉઠાવી તેનું માથું (મુંઠા) જમીન પર ઠોકી ઊભો ગોઠવી દેશે. એક મગદળ ગોઠવાયા પછીજ બીજો મગદળ ઉઠાવી શકશે. ત્રણેય મગદળ ઊભા ગોઠવ્યા પછી, દોડી પાછો આવશે. આમ વારાફરતી બધા કરશે.

### ૧૫૮ મગદળ ખસેડ દોડ રીલે

દરેક ટુકડીની સામે થોડે દૂર નિશાન તરીકે પાસેપાસે બે કુંડાળાં રહેશે. એક કુંડાળામાં ત્રણ મગદળ ઊભા ગોઠવવામાં આવશે. રમત શરૂ થતાં વારાફરતી દરેક જણ દોડી, એક કુંડાળામાંથી બીજા કુંડાળામાં મગદળ વારાફરતી ઉઠાવી ઊભા ગોઠવશે; અને પાછો દોડી આવશે. એક મગદળ ગોઠવ્યા પછીજ બીજો મગદળ ઉઠાવી શકશે. આમ વારાફરતી બધા કરશે.

### ૧૫૯ લાંબા કૂદકા રીલે

આમાં બે ટુકડી સામસામે હરીફાઈ કરશે. કોઈ એક ટુકડીનો પહેલો ઊભેલો છોકરો પોતાની પ્રસ્થાનરેખા પર બે પગ ભેગા રાખી

ઊભો રહી, બંને પગ સાથે પડે તેમ બને તેટલો આગળ લાંબો કૂદકો મારશે. કૂદકો માર્યા પછી, જ્યાં તેની એડી અથવા શરીરનો બીજો કોઈ ભાગ પ્રસ્થાનરેખાની વધારેમાં વધારે પાસે પડયો હશે ત્યાં, બીજી ટુકડીનો પહેલો છોકરો પોતાના પગનો અંગૂઠો રહે તેમ પહેલી ટુકડીની પ્રસ્થાનરેખા તરફ મોં રાખી, બંને પગ ભેગા રાખી ઊભો રહી, બને તેટલો આગળ લાંબો કૂદકો મારશે. આમ વારાફરતી દરેક ટુકડીનો છોકરો પોતાની પહેલાં કૂદકો મારેલા સામી ટુકડીના છોકરાની એડી અથવા શરીરનો ભાગ વધારેમાં વધારે પાસે જ્યાં પડયો હશે ત્યાં પોતાના પગનો અંગૂઠો રાખી, તેનાથી ઊલટી દિશામાં ઊભો રહી કૂદકો મારશે. આમ જ્યારે બંને ટુકડીના બધા છોકરાઓની વારી આવી જશે ત્યારે છેલ્લો કૂદેલો છોકરો જો પહેલી ટુકડીની પ્રસ્થાનરેખાની અંદર સુધી કૂદયો હશે તો બીજી ટુકડી જીતી ગણાશે; અને બહાર સુધી કૂદયો હશે તો પહેલી ટુકડી જીતી ગણાશે. એટલેકે છેલ્લો કૂદેલો છોકરો પહેલી ટુકડીની પ્રસ્થાનરેખાની જે બાજુએ પડયો હશે તે દિશા તરફ મોં રાખી જે ટુકડીને કૂદવાનું હતું તે જીતી ગણાશે.

## ૧૬૦ દડો ફેંક રીલે

આ રમત 'લાંબા કૂદકા રીલે'ના જેવીજ છે પરંતુ આમાં લાંબો કૂદકો કૂદવાને બદલે, દડો ફેંકવાનો રહેશે.

## રીલે ટપ્પા રમતો

### બાર વર્ષથી ઉપરની ઉંમર માટે

## ૧૬૧ દડા ઉપર પસાર દોડ રીલે

સાધનઃ—દરેક ટુકડી દીઠ એક દડો (અથવા બીનબેગ).

બધી ટુકડીઓ પોતપોતાની પ્રસ્થાનરેખા પર બરાબર ગોઠવાઈને ઊભી રહેશે. દરેક ટુકડીના પહેલા (સૌથી આગળ) ઊભેલાના હાથમાં

દડો રહેશે. રમત શરૂ થતાં તે માથા ઉપરથી બીજાને, બીજો ત્રીજાને, એમ છેલ્લા સુધી દડો પસાર કરશે. છેલ્લાના હાથમાં દડો આવતાં તે દડો લઈ દોડશે, અને પોતાની સામે થોડે દૂર મૂકેલા નિશાનની આજુબાજુ થઈ પાછો પ્રસ્થાનરેખા સુધી દોડતો આવી, પોતાની ટુકડી તરફ પીઠ રહે તેમ સૌથી આગળ ઊભો રહી, માથા ઉપરથી પાછળ ઊભેલાને દડો પસાર કરશે; જે તેની પાછળનાને પસાર કરશે. એમ પાછો છેલ્લા ઊભેલાનાં હાથમાં દડો આવતાં તે પાછો ઉપર પ્રમાણે દડો લઈ દોડશે. એમ રમતની શરૂઆતમાં દડો લઈ પહેલો ઊભેલો છોકરો, જ્યારે આખરે દડો લઈ નિશાનની આજુબાજુ થઈ દોડી આવી પહેલો ઊભો રહેશે ત્યારે રમત પૂરી થશે.

## ૧૬૨ દડો નીચે પસાર દોડ રીલે

આ રમત ઉપરની રમતના જેવીજ છે; પરંતુ દડો માથા પરથી પાછળ પસાર કરવાને બદલે, આમાં દડો દરેક જણ પોતાના બે પગ વચ્ચે થઈ પાછળ પસાર કરશે. દરેક જણ પોતાના પગ પહોળા રાખીનેજ ઊભા રહેશે.

## ૧૬૩ દડો ઉપર નીચે પસાર દોડ રીલે

આ રમત ઉપરની બે રમતોનું મિશ્રણ છે. પહેલો છોકરો માથા પરથી દડો પસાર કરશે; જ્યારે બીજો છોકરો પોતાના બે પગ વચ્ચેથી દડો પસાર કરશે. પછી ત્રીજો છોકરો માથા પરથી પસાર કરશે. એમ દડો વારાફરતી માથા પરથી તથા બે પગ વચ્ચેથી દરેક જણ પસાર કરશે.

## ૧૬૪ દડો ગબડ દોડ રીલે

આ રમત 'દડો નીચે પસાર દોડ રીલે'ના જેવીજ છે; પરંતુ બે પગ વચ્ચેથી દડો હાથોહાથ પસાર કરવાને બદલે, આમાં પહેલો

ઊભેલો દડાવાળો છોકરો પોતાના તથા બધાના બે પગ વચ્ચે થઈ દડો જાય તેમ જમીન પર ગબડતો નાંખશે.

## ૧૬૫ કાંગારૂ દોડ રીલે

આ રમતમાં વારાફરતી ક્રમ પ્રમાણે દરેક જણ દડો પોતાના બે ઢીંચણ વચ્ચે દાબી, તેને હાથ અડકાડયા વિના કૂદતો કૂદતો પોતાની ટુકડીના પાછા ફરવાના નિશાનની આજુબાજુ થઈ પાછો પ્રસ્થાનરેખા પર આવશે; જ્યાંથી તેની પછીનો છોકરો તે દડો તેના ઢીંચણ વચ્ચેથી લઈ, પોતાના ઢીંચણ વચ્ચે દાબી, તે પ્રમાણે કરશે. જેનાથી જ્યાં આગળ દડો જમીન પર પડી જશે ત્યાં આગળથી તેણે દડો જમીન પરથી ઉઠાવી લઈ, પોતાના ઢીંચણ વચ્ચે દાબી આગળ જવાનું રહેશે.

## ૧૬૬ લાકડી કૂદ દોડ રીલે

સાધનઃ—દરેક ટુકડી દીઠ એક એવી ચારેક ફૂટ લાંબી લાકડી.

રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો પહેલો ઊભેલો છોકરો, લાકડી એક છેડેથી હાથમાં પકડી દોડી, પાછો પ્રસ્થાનરેખા પર આવી, લાકડીનો બીજો છેડો પોતાની પછીના છોકરાના (બીજા નંબરના) હાથમાં આપી, બંને પોતાની ટુકડીની એકેક બાજુ (ડાબી તથા જમણી) એ રહી, પકડેલી લાકડી જમીનથી સહેજ ઉંચી રહે તેટલા નીચા નમી, ટુકડીના છેલ્લા છોકરા સુધી દોડી જશે; જે વખતે બધા પસાર થતી લાકડી પરથી કૂદી જશે. છેલ્લો છોકરો કૂદી ગયા પછી, પહેલો (દોડી આવેલો) છોકરો લાકડીનો છેડો છોડી દેશે. અને છેલ્લો ઊભો રહેશે. એટલે આ બીજો છોકરો લાકડી લઈ ત્યાંથી દોડશે અને પહેલા છોકરા પ્રમાણે કરશે. એમ બધા વારાફરતી કરશે.

## ૧૬૭ ઘોડા દોડ કૂદ રીલે

રીલે પ્રમાણે દરેક ટુકડી બરાબર ગોઠવાઈને પ્રસ્થાન રેખાની પાછળ ઊભી રહેશે. દરેક જણ પોતાની ટુકડીમાં પોતાની આગલા છોકરાની લગભગ ચાર ફૂટ પાછળ, ઢીંચણ પર હાથ ટેકવી ઘોડો બનાવી ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં છેલ્લો ઊભેલો છોકરો પોતાની આગળના બધા ઘોડાઓની પીઠ પર વારાફરતી હાથ મૂકી કૂદતો જશે. બધા પરથી કૂદી ગયા પછી, પોતાની ટુકડી સામે થોડે દૂર મૂકેલા નિશાનને ગોળ ફરી, પાછો દોડી આવી, પોતાની જગાએ આવી પોતાની આગળ ઘોડો કરી ઊભેલા છોકરાને ટપલી મારી, પોતે પોતાની જગાએ ઘોડો કરી ઊભો રહેશે. આગલા છોકરાને ટપલી વાગતાં જ તે પણ પોતાની આગળના બધા ઘોડાઓની પીઠ પરથી વારાફરતી કૂદી જઈ, અગાઉના છોકરાની જેમ નિશાન સુધી જઈ પાછો દોડી આવી, પોતાની આગળનાને ટપલી મારી, પોતાની જગાએ ઘોડો કરી ઊભો રહેશે. આ પ્રમાણે દરેક જણ વારા-ફરતી કરશે.

## ૧૬૮ સીઆમીઝ જોડ દોડ રીલે

સાધનઃ—દરેક ટુકડી દીઠ એક લગભગ ત્રણેક ફૂટ લાંબી લાકડી.

દરેક ટુકડીના પહેલા ઊભેલા છોકરાની પીઠ સાથે બીજો ઊભેલો છોકરો પોતાની પીઠ અડકાડી, બંને પોતાના બે પગ વચ્ચે લાકડી રાખી, તેનો એકેક છેડો પકડી પોતાની ટુકડીની સામેના નિશાન સુધી દોડી, ત્યાંથી પીછે દોડ કરી પ્રસ્થાન રેખા પર આવી, તેમની પીઠેપીઠ અડકાડી ઊભેલી ત્રીજા તથા ચોથા છોકરાની જોડને લાકડી આપશે; જે આગળનાની પ્રમાણે દોડી, લાકડી પોતાની પછીની જોડને પસાર કરશે. દોડી આવેલી જોડ છેલ્લે જઈ ક્રમ પ્રમાણે ઊભી રહેશે.

# ઇતર રમતો

આગલા વિભાગોમાં નહિ આવતી એવી બધી મર્દાની રમતોનો આ વિભાગમાં સમાવેશ કરેલો છે. આમાંની મોટા ભાગની રમતોમાં એક જણને માથે દાવ રહે છે, અને તે બીજા કોઈને માથે દાવ ચઢાવવા પ્રયત્ન કરે છે; અને એમ દાવ બદલાતો રહે છે. કેટલીક રમતોમાં ભૂલ કરનારને માથે ચાડી ( Negative point ) ચઢે છે. એક રમત દરમ્યાન આવી રીતે કોઇને માથે ત્રણ ચાડી ચઢે છે ત્યારે તે પૃષ્ટ નંબર ૧૯ પર જણાવેલામાંથી નક્કી કર્યા મુજબની કોઈ એક શિક્ષાને લાયક ઠરે છે. અને અહીંથી રમત બંધ કરી તેને શિક્ષા આપવામાં આવે છે. તે પછી પહેલેથી રમત શરૂ થાય છે; અને બધાની ચાડી પણ પહેલથી જ શરૂ થાય છે. આગલી રમતમાં ચઢેલી ચાડી ગણત્રીમાં લેવામાં આવતી નથી.

ચાડી માટેની શિક્ષાઓ પાછળ કોઈ શારીરિક કે માનસિક શિક્ષાનો હેતુ નથી; પણ ગમતભરી શિક્ષામાંથી મળતા આનંદને લૂંટવાનો હેતુ રહેલો છે. કારણ કે આ શિક્ષા પણ એક ગમતભરી રમત છે; અને તેથી શિક્ષા પામનાર તથા શિક્ષા કરનાર બધાને રમતનો આનંદ મળે છે.

ગિલ્લીદંડા, ભમરડા તથા લખોટાની રમતો આપણી વિશિષ્ટ દેશી રમતો છે. તેમાંની કેટલીક પસંદ કરેલી રમતો પણ આ વિભાગના અંતે આપવામાં આવેલી છે.

**ઇતર રમતો**

## ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર માટે

**૧૬૯ બાઈ બાઈ ચાયણી** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો.

સંખ્યા: ૫ થી ૧૫

દાવ આપનાર એક જણ સિવાય બાકીના બધા રમનારાઓ મેદાનમાં ગમે ત્યાં થોડા અંતરે ઊભા રહેશે; અને પોતાની જગાએ નાનું કુંડાળું દોરી દેશે. અથવા તો એકેક થાંભલા કે ઝાડ પાસે દરેક ઊભા રહેશે.

હવે દાવ આપનાર દરેક પાસે વારાફરતી જશે; અને એક હાથ લંબાવી 'બાઈ બાઈ ચાયણી' એમ બોલશે. આના જવાબમાં જેની પાસે તે ગયો હશે તે તેને બીજા કોઈ તરફ હાથ લંબાવી, 'ઈસકે ઘેર' એમ કહેશે. એટલે દાવ આપનાર તે બાજુ જઇ, 'બાઈ બાઈ ચાયણી' એમ બોલશે. આ દરમ્યાન બાકીના ઊભેલાઓ પોતપોતાની જગાઓ મરજીમુજબ અદલબદલ કરી લેશે. જો આ વખતે દાવ આપનાર કોઈ ખાલી પડેલી જગાએ પેસી જશે તો જગા વગરનો જે રહેશે તેને માથે દાવ આવશે. દાવ આપનાર જ્યારે થાકી જાય ત્યારે તે મેદાનની વચ્ચે આવી, 'સબ દુસરે ઘેર' એમ બોલે ત્યારે બધાંએ ફરજિયાત દોડી પોતાની જગા અદલબદલ કરવી પડશે; આ દરમ્યાન દાવ આપનાર ગમે તે જગાએ પેસી જઈ શકશે; અને જગા વિનાના છોકરાને માથે દાવ આવશે.

**૧૭૦ ખિસકોલીનો માળો** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો.

સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—રમનારની જેટલી સંખ્યા હોય તેટલા ફૂટ વ્યાસનું એક વર્તુળ મેદાન પર દોરવું.

એક છોકરો વર્તુળમાં વચ્ચે ઊભો રહેશે; જ્યારે બાકીના વર્તુળ પર સરખા અંતરે ઊભા રહેશે. પછી ' તીન તીન ગિનતી ' ( ત્રણ ત્રણની ગણત્રી ) નો હુકમ આપી દરેક બે નંબરની આજુબાજુના એક તથા ત્રણ નંબરને તેમના બે નંબરની પાસે ગોઠવી, સામસામે મોં ફેરવી ઊભા રાખવા. આ દરેક એક અને ત્રણ નંબર એક બીજાના ખભા પર હાથ રાખી, પોતાની વચ્ચેના બે નંબર માટે માળો બનાવશે. હવે દરેક બે નંબર કમરમાંથી સહેજ આગળ નીચા નમી, પોતાનું માથું માળાની બહાર કાઢી ઊભા રહેશે. સિસોટીની સંજ્ઞાથી રમત શરૂ થતાં દરેક માળામાં રહેલી ખિસકોલીએ ( બે નંબરે ) ફરજિયાત દોડીને બીજા કોઈ ખાલી પડેલા માળામાં પેસી જવું જોઈશે; જે દરમ્યાન વર્તુળની અંદર વચ્ચે ઊભેલો છોકરો કોઈ એક ખાલી માળામાં દોડીને પેસી જશે. જે ખિસકોલી માળા વગરની રહેશે તેને માથે દાવ આવશે. અને તે છોકરો વર્તુળની અંદર વચ્ચે ઊભો રહેશે અને ફરી ઊપર પ્રમાણે રમત રમાશે. પાંચ વખત રમત રમ્યા પછી દરેક ત્રણ નંબર બે નંબરની જગાએ ઊભા રહેશે; એટલે કે ખિસકોલી બનશે; અને દરેક બે નંબર ત્રણ નંબરની જગાએ આવી જશે. આ પ્રમાણે પાંચ વખત રમ્યા પછી દરેક એક નંબર માળામાં ખિસકોલી બનશે, અને ત્રણ નંબર એક નંબરની જગાએ જશે. આ પ્રમાણે દરેક નંબરો પાંચ વખત રમત રમ્યા પછી બદલાયા કરશે.

**૧૭૧ ઘેર જાવ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો. સંખ્યા : ૮ થી ૨૫

સાધનઃ—એક લાકડી.

એક જણ દાવ આપનાર સિવાય બાકીના રમનારાઓને, દરેકને એકબીજાથી લગભગ છ છ અથવા આઠ આઠ ફૂટ દૂર વર્તુળાકારે ઊભા રાખવા. આ ઊભા રહેલા બધા પોતપોતાની જગાએ ચૂનાથી અથવા પત્થર વડે જોઈ શકાય તેવું કુંડાળું દોરી લેશે. હવે બાકી રાખવામાં આવેલો દાવ આપનાર છોકરો હાથમાં લાકડી લઈ વર્તુળની અંદર પેસશે; અને કોઈની પણ પાસે જઈ લાકડી જમીન પર ત્રણ વાર ઠોકી તેને ધીમેથી કહેશે કે, 'ચલો મેરી સાથ.' એટલે તે છોકરો, આ લાકડીવાળા છોકરાના ખભા પર હાથ મૂકી, તેની પાછળ પાછળ ચાલશે, આ પ્રમાણે જેટલા છોકરાઓને કહેશે તેટલા બધા તેની પાછળ હારમાં પોતાના આગળના છોકરાના ખભા પર હાથ મૂકી ચાલશે. હવે આ લાકડીવાળો છોકરો ગમે ત્યારે, પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે મોટેથી બોલશે કે, 'ઘેર જાવ.' જે વખતે બધા કોઈ ખાલી પડેલા કુંડાળામાં પેસી જવા દોડી જશે. જે એક જણ કુંડાળા વગરનો રહેશે તેને માથે દાવ આવશે: અને લાકડી લઈને આગળ પ્રમાણે દાવ આપશે.

**૧૭૨ જગો બદલ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો. સંખ્યા: ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—રમનારાઓની સંખ્યાથી લગભગ ત્રીજા ભાગના ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા રાખી વર્તુળ દોરવું.

રમનારાઓમાંથી એક દાવ આપનારને વર્તુળની મધ્યમાં રાખી બાકીનાને વર્તુળપર ઊભા રાખવા. આ પછી ગિનતી બોલાવી દરેકને પોતાનો નંબર યાદ રાખવા કહેવું. વચ્ચે ઊભેલા છોકરાને છેલ્લો નંબર આપવો. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર કૂલ સંખ્યામાંથી પોતાના નંબર સિવાય ગમે તે બે નંબર બોલશે. આ બોલાએલા બે નંબરોએ એકબીજાની જગાએ દોડી જવું જોઈશે; જે દરમ્યાન જો વચ્ચે

ઊભેલો છોકરો આ ખાલી પડેલી કોઈ એક જગાએ આવી જશે તો જે જગા વગરનો રહેશે તેને માથે દાવ આવશે. અને તે વચ્ચે ઊભો રહી આગળ પ્રમાણે કોઈ બે નંબર બોલી રમત ચાલુ રાખશે. જો વચ્ચે ઊભેલો છોકરો કોઈ ખાલી જગાએ આવી શકશે નહિ તો તેનેજ માથે દાવ રહેશે, અને એક ચાડી (ભૂલ) ચઢશે. જેને માથે ત્રણ ચાડી ચઢશે તે શિક્ષાને પાત્ર ઠરશે.

આ રમતમાં નંબર રાખવાને બદલે દરેક છોકરાને જાણીતાં શહેરોનાં નામ આપીને પણ રમાડી શકાશે.

## ૧૭૩ એનઘેન દીવાઘેન (સંતાકૂકડી) સંખ્યા: ૭ થી ૨૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—સંતાઈ રહેવાની જગા હોય તેવું મેદાન; તથા મેદાનની બાજુએ કોઈ ઓટલા જેવું સ્થળ. (ઓટલો ન હોય તો નાનું ટેબલ ચાલશે.)

શિક્ષક અથવા રમનાર છોકરાઓમાંથી કોઈ નાયક જેવા છોકરો ‘દહી’ બનશે; એટલેકે તે ઓટલા પર પગ નીચે લટકતા રાખી બેસશે. હવે બાકીના રમનાર છોકરાઓમાંથી એક જણ દાવ આપનાર બનશે, જે ‘દહીના ઘોડા’ના નામથી ઓળખાશે. તે ‘દહી’ની સામે ઊભો રહી તેના ખોળામાં પોતાનું માથું મૂકશે. આ ‘દહીના ઘોડા’ની પીઠ પર બાકીના રમનાર છોકરાઓ પોતાની એક હાથની આંગળી મૂકશે; ત્યાર પછી ‘દહીનો ઘોડો’ બોલશે કે, ‘એનઘેન દીવાઘેન કોણે આંગળી મૂકી છે?’ તેના જવાબમાં ‘દહીનો ઘોડો’ બોલશે કે, ‘બધાએ.’ પછી ‘દહી બોલશે કે, ‘બધા હોય તો નાશી જાય’ આમ બોલાય કે તરતજ બધા આંગળી મૂકેલા છોકરાઓ દોડી આજુબાજુ કોઈ જગાએ સંતાઈ જશે. આ દરમ્યાન ‘દહી’ થએલો છોકરો ધીમી ગતિએ લલકારીને આગળ બોલવાનું ચાલુ રાખશે કે, ‘દહીનો ઘોડો, પાણી પીતો, રમતો જમતો, છૂટ પૂટ લાકડી.’ આમ બોલી ‘દહીના ઘોડા’નું માથું પોતાના ખોળામાંથી

ઊંચું કરશે અને 'દહીંનો ઘોડો' બધાને શોધીને પકડવા માટે નીકળશે. જેને તે અડકી જાય તેને માથે દાવ આવશે; પરંતુ તે અડકી જાય તે પહેલાં, સંતાઈ રહેલા 'દહીં'ને અડકી જાય તો દહીંનો ઘોડો તેમને અડકી શકતો નથી. એટલેકે જો 'દહીંનો ઘોડો' સંતાઈ રહેલામાંથી કોઈને, દહીંને અડકતાં પહેલાં પકડી પાડે તો તેને માથે દાવ બદલાય છે. અને ન પકડી શકે તો તેનેજ માથે દાવ ચાલુ રહે છે. અને ફરી બધા આગાઉ પ્રમાણે રમત રમે છે.

**૧૭૪ દડો ઉછાળ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો. સંખ્યા: ૮ થી ૨૫

સાધન:—એક વોલીબોલ અથવા લુગડાનો દડો.

બધા રમનાર વર્તુળાકારે થોડું થોડું અંતર રાખી ઊભા રહેશે. શિક્ષક વર્તુળમાં વચ્ચે દડો લઈને ઊભો રહેશે. હવે શિક્ષક કોઈપણ એક છોકરા તરફ ધીમેથી દડો ફેંકશે, જેને તે છોકરો ઝીલી લઈ શિક્ષક તરફ ફેંકશે. તરત શિક્ષક આ દડો બીજા છોકરા તરફ ફેંકશે. જે છોકરો બરાબર ફેંકાએલો દડો ઝીલી ન શકે તેને માથે એક ચાડી ચઢશે; અને ત્રણ ચાડી ચડતાં શિક્ષાને લાયક ગણાશે.

શરૂઆતમાં છોકરાઓ તરફ ક્રમ પ્રમાણે દડો ફેંકવો. પછી જ્યારે છોકરાઓને દડો ઝીલતાં બરાબર આવડી જાય તે પછી ગમે તેની તરફ દડો ફેંકવો.

**૧૭૫ નંબર દડો પકડ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો.

સંખ્યા: ૮ થી ૨૫

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૬ થી ૭ ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા રાખી મેદાન પર વર્તુળ દોરવું.

સાધન:—એક વોલીબોલ અથવા રબરનો દડો.

દાવ લેનાર એક જણ સિવાય બાકીના બધા રમનારાઓ વર્તુળના લગભગ પોણા ભાગ પર સરખા અંતરે ઊભા રહેશે, અને

એક બાજુનો થોડો ભાગ ખાલી રાખશે. દાવ લેનાર દડો (વૉલીબૉલ) હાથમાં રાખી વર્તુળની અંદર બરાબર વચ્ચે ખાલી રાખેલી જગા તરફ પીઠ રાખી ઊભો રહેશે. રમનાર દરેકને ગિનતી બોલાવી ક્રમસર નંબર આપી દેવા. છેલ્લો નંબર વચ્ચે ઊભેલા દાવ લેનારનો ગણવો. રમત શરૂ થતાં દાવ લેનાર પોતાના સિવાયનો કોઈ નંબર બોલશે; અને તે સાથે જ દડાને જમીન પર સીધો (કાટખૂણે) પછાડશે, અને પોતે પાછળ ફરી દોડી ખાલી જગાએ જતો રહેશે. જેનો નંબર બોલાયો હોય તે પોતાનો નંબર બોલાતાં જ વચ્ચે દોડી આવી ટિપ્પો પડી ઉછળેલા દડાને ઝીલી લેશે તો જેણે દડો પછાડયો હતો તે તેની જગાએ જશે, અને દડો ઝીલનાર પ્રથમ પ્રમાણે પાછો કોઈનો નંબર બોલી, દડો પછાડી રમત ચાલુ કરશે, પણ જો દડો ઝીલી શકશે નહિ તો તેને માથે એક ચાકી ચઢશે. અને જેને અગાઉ દડો પછાડયો હતો તે જ બીજા કોઈનો નંબર બોલી દડો પછાડી રમત ચાલુ રાખશે.

**૧૭૬ નંબર લાકડી પકડ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો.

સંખ્યા : ૮ થી ૨૫

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૬ થી ૭ ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા રાખી વર્તુળ દોરવું.

સાધન:—લગભગ ૪ ફૂટ લાંબી લાકડી.

આ રમત માટે આગળ જણાવેલી 'નંબર દડો પકડ'ની રમત પ્રમાણે છોકરાઓને વર્તુળ પર એક બાજુ જગા ખાલી રાખી ઊભા રાખવા. દાવ લેનાર લાકડીનો એક છેડો વર્તુળના મધ્યબિંદુ પર રાખી, તથા બીજા છેડા પર પોતાની આંગળી ટેકવી, લાકડી જમીનથી બરાબર કાટખૂણે સીધી રાખી ઊભો રહેશે; અને કોઈનો નંબર બોલી ખાલી જગાએ દોડી જશે, જેનો નંબર બોલાયો હોય

તે લાકડીનો છેડો જમીનને અડકી ન જાય તે પ્રમાણે લાકડી ઝડપી લેશે તો તે વચ્ચે આવી રમત ચાલુ કરશે, અને પ્રથમનો દાવ લેનાર તેની જગાએ જશે. અને જો નહિ પકડી શકે તો તેને માથે ચાડી ચઢશે અને પ્રથમનો દાવ લેનાર ફરી રમત ચાલુ કરશે.

**૧૭૭ થાપે થાપે થેપલી** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો.

સંખ્યા: ૮ થી ૨૫

રમનાર બધા છોકરાઓ મેદાનમાં ગમે ત્યાં ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં દરેક છોકરો એક બીજાના થાપા (કુલા) પર ટપલી મારવા દોડશે. જે છોકરો બીંતના ટેકે પોતાનો થાપો રાખશે અગર નીચે બેસી જશે તેને કોઈ ટપલી મારી શકશે નહિ. એટલે કે જેનો થાપો દેખાતો હશે તેને જ ટપલી મારી શકાશે.

આ રમતમાં ઘણી દોડાદોડ તથા મારામારી હોવાથી થોડો સમય જ રમાડવી.

**૧૭૮ મારદડી** સંખ્યા: ૮ અથવા વધારે

સાધન:—એક અથવા વધારે દડી અથવા રબરના નાના બોલ.

રમનાર છોકરાઓ મેદાનમાં ગમે ત્યાં ઊભા રહેશે. શરૂઆતમાં શિક્ષક મેદાનની વચ્ચે દડી ઉછાળશે. દરેક જણ દડી લેવા દોડશે. જેના હાથમાં જે જગાએથી દડી આવશે તે જગાએથી તે બીજા કોઈને દડી મારશે; જે લેવા માટે દરેક દોડશે અને એ પ્રમાણે રમત ચાલુ રહેશે.

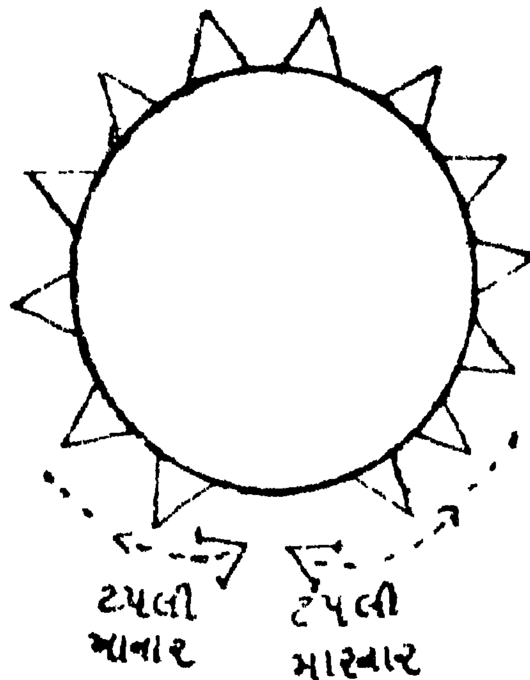
વધારે રમનાર હોય તો બે અથવા ત્રણ દડી કે બોલનો ઉપયોગ કરવો. પણ આવા વખતે એક છોકરો એકથી વધારે દડી એકી સાથે પોતાની પાસે રાખી શકશે નહિ. એક ફેંકયા પછી જ બીજી લઈ શકશે.

ઇતર રમતો

## ૯ થી બાર વર્ષની ઉંમર માટે

### ૧૭૯ વર્તુળ દોડ સંખ્યા: ૧૨ થી ૨૫

મેદાનવ્યવસ્થા—રમનારાઓની સંખ્યાથી ત્રીજા ભાગના ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા રાખી વર્તુળ દોરવું.




એક છોકરાને વર્તુળની બહાર રાખી બાકીનાને વર્તુળ પર સરખા અંતરે ઊભા રાખવા. બહાર રહેનાર છોકરો વર્તુળની આજુ બાજુ ફરશે; અને તે દરમ્યાન કોઈનેપણ પીઠ પર ટપલી મારી પૂરા જોસથી વર્તુળની આજુબાજુ દોડશે. ટપલી જેને વાગી હશે તે તરત તેનાથી વિરૂદ્ધ દિશામાં પૂરજોસથી દોડશે; અને તેની ખાલી પડેલી જગાએ આ બંને દોડનાર એક વર્તુળ પૂરૂં કરી આવવા પ્રયત્ન કરશે. જે મોડો પડશે તે પાછો વર્તુળની આજુબાજુ ફરશે, અને કોઈને ટપલી મારશે. એમ રમત ચાલુ રહેશે. જો ટપલી મારનાર મોડો પડશે તો તેને માથે ચાકી ચઢશે. ત્રણ ચાકી ચઢતાં શિક્ષાને પાત્ર થશે

## ૧૮૦ વર્તુળ લંગડી દોડ સંખ્યા: ૧૨ થી ૨૫

મેદાનવ્યવસ્થા:–'વર્તુળ દોડ' રમત પ્રમાણે જ.

આ રમત 'વર્તુળ દોડ' પ્રમાણે જ રમાશે; આમાં ટપલી મારનાર તથા જેને ટપલી વાગી હશે તે બંને લંગડી લઈને દોડશે.

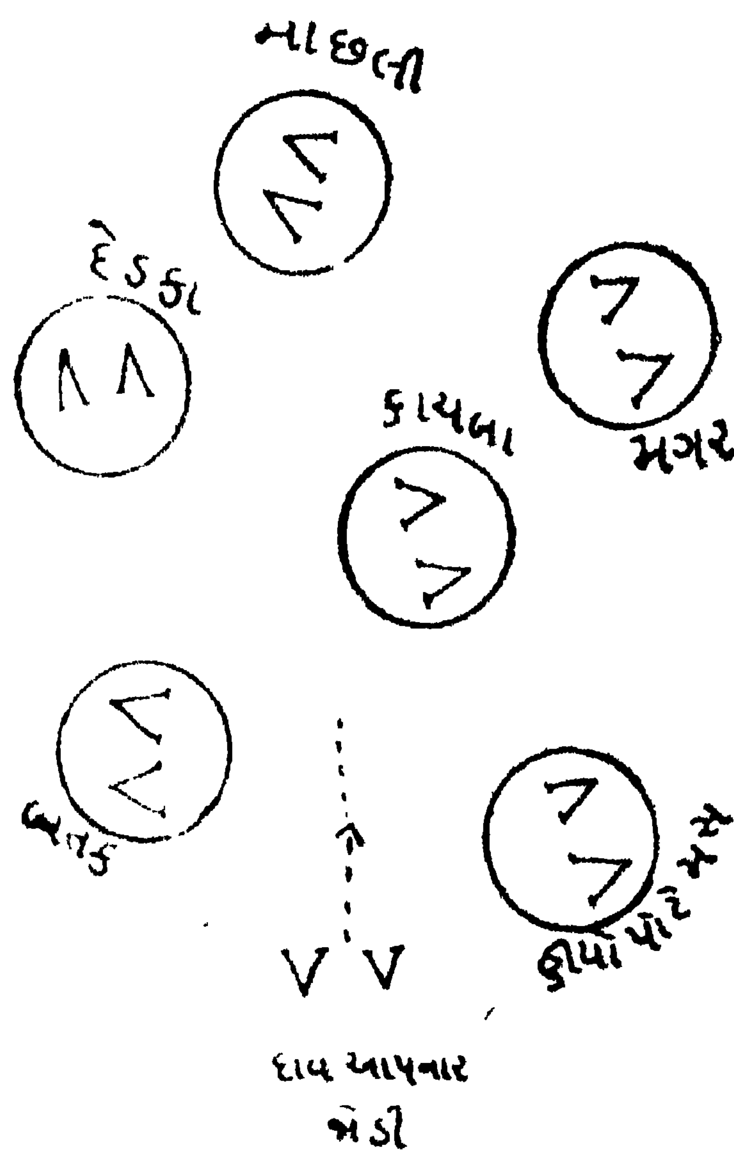
## ૧૮૧ જોડ જગો બદલ સંખ્યા: ૧૬ થી ૪૦

એક જણ દાવ આપનાર સિવાય બાકીના બધા રમનાર બબ્બેની જોડમાં મેદાન પર ગમે ત્યાં ઊભા રહેશે દરેક જોડ પોતે ઊભા રહેલી જગાએ નાનું કુંડાળું (ચૂના વડે અથવા પત્થર વડે) દેખી શકાય તેવું દોરશે. દાવ આપનાર મેદાનની વચ્ચે ઊભો રહેશે. દરેક જોડમાંના એક જણને 'એક' અને બે જણને 'બે' એમ નંબર આપી દેવા. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર 'એક બદલ' 'બે બદલ'; અથવા 'ત્રણ બદલ'–આમાંથી પોતાની મરજીમાં આવે તે બોલશે. જો 'એક બદલ' કહે તો દરેક જોડના 'એક' નંબરોએ પોતપોતાની જગો બદલી નાખવાની રહેશે. જો 'બે બદલ' બોલે તો 'બે' નંબરોએ અને 'બંને બદલ' બોલે તો દરેક જોડ પોતપોતાની જગો બદલવાની રહેશે. દાવ આપનાર બોલ્યા પછી દોડી, કોઈ જગો બદલનારને જગોએ પહોંચતાં પહેલાં પકડવાનો પ્રયત્ન કરશે. દરેક જોડ હાથ પકડીને ઊભા રહેવું જોઈશે. દાવ આપનાર જેને અડકશે તે દાવ આપનાર બનશે; અને દાવ આપનાર તેની ખાલી પડેલી જગાએ જશે અને ફરી રમત ચાલુ થશે.

## ૧૮૨ દરિયે દવ લાગ્યો સંખ્યા ૧૬ થી ૪૦

બધા રમનારને બબ્બેની જોડમાં ગોઠવી એક દાવ આપનાર જોડ સિવાય બાકીની જોડ મેદાન પર ગમે ત્યાં ઊભી રહેશે; અને પોતે ઊભા રહેલી જગાએ ચૂના વડે અથવા પત્થર વડે નાનું

કુંડાળું દોરશે. આ દરેક જોડ પોતપોતાને માટે કોઈ જળચર પ્રાણીનું નામ ધારશે. હવે દાવ આપનાર જોડ મેદાનના એક છેડેથી બીજે છેડે જવા માટે નીકળશે. આમાં તે જોડમાંનો એક જણ વારાફરતી જળચર પ્રાણીઓના નામ મોટેથી બોલશે, આમાં જે જોડનું ધારેલું નામ બોલાય તે જોડે એક બીજાના હાથ પકડી દોડતા આવી દાવ આપનાર જોડની પાછળ પાછળ




ચાલવાનું રહેશે. હવે આ નામ બોલનાર પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે ગમે તે વખતે 'દરિયે દવ લાગ્યો' એમ મોટેથી બોલશે; જે સાથેજ આ દાવ આપનાર જોડ તથા તેની પાછળ ચાલતી બધી જોડ પોતાના સાથીદારના હાથ છોડયા વિના કોઈપણ ખાલી ઘર (કુંડાળા)માં પેસી જવા દોડશે. જે જોડ બાકી રહેશે તેને માથે દાવ આવશે. આ પછી બધી જોડ ફરીથી પોતાને માટે નામ ધારશે અને રમત શરૂ થશે.

## ૧૮૩ હરિવંટો

સંખ્યા: ૧૦ થી ૨૫

મેદાનવ્યવસ્થા:—રમનારની સંખ્યાના પ્રમાણમાં મોટું એવું વર્તુળ દોરવું.

દાવ આપનાર એક મજબુત છોકરો વર્તુળની બહાર રહેશે અને બાકીના બધા વર્તુળની અંદર રહેશે, ત્યાર પછી બહાર ઊભેલો છોકરો તથા અંદરના છોકરાઓ વચ્ચે નીચે મુજબ સવાલ જવાબ થશે:—

બહારનો છોકરો—'હરિવંટો બે હરિવંટો.'

અંદરના છોકરા—'તેલમાં તરીવંટો.'

બહારનો છોકરો—'તેલમાં પડી ગઈ.'

અંદરના છોકરા—'ક્યો તારો ભાઈ.'

બહારનો છોકરો—'(અંદરના કોઈ છોકરાનું નામ) મારો ભાઈ.'

આ પ્રમાણે વર્તુળમાંના ગમે તે છોકરાનું નામ બોલતાં, જેનું નામ બહારનો છોકરો બોલ્યો હશે તે તરત વર્તુળની બહાર નીકળવા દોડશે; પણ અંદરના છોકરાઓ તેને તેમ કરતાં અટકાવશે અને પકડી રાખશે અને જો તેની પાસે 'ઇલ્લા' કહેવરાવશે તો તેને રમતમાંથી બાદ થવું પડશે; અને ઉપર પ્રમાણે ફરી રમત શરૂ થશે. જો નામ બોલાએલો છોકરો બહાર નીકળી જાય તો તે દાવ આપનાર છોકરા સાથે સામેલ થઈ ને બંને જણા વર્તુળની અંદરના છોકરાઓને ઉપર પ્રમાણે સંવાદ કરી બહાર ખેંચી કાઢવા પ્રયત્ન કરશે. જે છોકરાને વર્તુળની અંદરના છોકરાઓ પકડી રાખી 'ઇલ્લા' કહેવરાવશે તે રમતમાંથી બાદ થશે; એટલેકે બાજુ પર બેસી જશે. વર્તુળમાંના બધા છોકરાઓ જ્યારે ખલાસ થઈ જાય ત્યારે રમત બંધ થશે.

## ૧૮૪ ડબ્બામાંનો બળદ
સંખ્યા: ૧૫ થી ૩૦

દાવ આપનાર એક જણ સિવાય બાકીના બધા રમનાર વર્તુળાકારે એક બીજાના હાથ પકડી ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર 'બળદ' તરીકે ઓળખાશે અને તે વર્તુળની અંદર રહેશે. રમત શરૂ થતાં બળદ ( દાવ આપનાર ) કોઇનો પણ હાથ છોડાવીને બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરશે. વર્તુળ પર ઊભેલા દરેક મજબૂત રીતે હાથ પકડી રાખી તેને નીકળવા દેશે નહિ. જો બે જણના હાથ છોડાવીને બળદ બહાર નીકળી જશે તે બંને જણ તેને પકડવા માટે તેની પાછળ દોડશે. જે તેને પહેલો પકડી પાડશે તે ફરીની રમત માટે બળદ બનશે અને જુનો બળદ તેની જગાએ ઊભો રહેશે.

## ૧૮૫ દડો સ્પર્શ
સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

સાધન:—એક વોલીબોલ. અથવા લૂગડાનો ગૂંથેલો મોટો દડો.

દાવ આપનાર એક જણ સિવાય બધા રમનાર વર્તુળાકારે થોડું થોડું અંતર રાખી ઊભા રહેશે દાવ આપનાર વર્તુળની વચ્ચે ઊભો રહેશે. વર્તુળાકારે ઊભેલાઓમાંથી કોઈ પણ એક જણની પાસે દડો રહેશે. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર દડાને હાથથી અડકવાનો પ્રયત્ન કરશે; જ્યારે બાકીના દડો એક બીજાને પસાર કરી અથવા ઉછાળી આપી દેશે. જો દાવ આપનાર દડાને અડકી જશે તો છેલ્લો દડો જેણે પસાર કર્યો હશે તેને માથે દાવ આવશે; જે વચ્ચે આવશે અને અગાઉનો દાવ આપનાર તેની જગાએ ઊભો રહેશે અને ફરી રમત ચાલુ થશે.

## ૧૮૬ દડે થાપ
મેદાન અથવા મોટો ઓરડો. સંખ્યા : ૧૫ થી ૩૦

સાધન:—એક વોલીબોલ અથવા લૂગડાનો ગૂંથેલો મોટો દડો.

દાવ આપનાર એક જણ સિવાય બધા રમનાર અંદરની બાજુ મોં રાખી વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર વર્તુળની બહાર

ઊભો રહેશે. દાવ આપનાર જ્યાં ઊભો હોય તેની સામે વર્તુળમાં ઊભેલો છોકરો દડો પોતાના હાથમાં રાખશે. રમત શરૂ થતાં દડાવાળો છોકરો દડાને જમણી યા ડાબી બાજુએ પસાર કરશે. દાવ આપનાર વર્તુળની બહાર રહી દડાને થાપ મારી નીચે પાડી નાંખવા પ્રયત્ન કરશે. જેના હાથમાંથી દડો પડી જશે અથવા જેના હાથમાંના દડાને દાવ આપનાર થાપ મારી દડો નીચે પાડી નાંખશે તેને માથે દાવ આવશે; દડો પોતાની જોડેના જ છોકરાને ડાબી યા જમણી બાજુ આપી શકાશે; ફેંકી શકાશે નહિ.

## ૧૮૭ દડો પગ વચ્ચે પસાર સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

સાધન:—એક વૉલીબૉલ અથવા લુગડાનો ગૂંથેલો દડો.

રમનારાઓમાંથી એક જણ દાવ આપનાર વચ્ચે દડો લઈને ઊભો રહેશે; અને બાકીના તેની આજુબાજુ વર્તુળાકારે પગ પૂરેપૂરા પહોળા રાખી ઊભા રહેશે કે જેથી દરેકના પગના પંજા આજુબાજુનાના પગને અડકેલા રહે. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર ગમે તે બાજુ એકદમ દડો કોઈના બે પગ વચ્ચેથી અથવા કોઈ બે જણના પાસપાસેના પગ વચ્ચેથી પસાર થઈ જાય તેમ ફેંકશે. જેના તરફ દડો ફેંકાયો હશે તેણે બે હાથ આગળ ધરી દડાને રોકી લેવો જોઈશે. જેના બે પગ વચ્ચેથી અગર જમણી બાજુએથી દડો પસાર થશે તેને માથે દાવ આવશે. જે વચ્ચે દડો લઈને જશે. અને દડો નાંખનાર તેની જગાએ તે જ પ્રમાણે પગ પહોળા રાખી ઊભો રહેશે જો દડો પસાર ન થાય તો તે ફરીથી દડો નાંખશે.

## ૧૮૮ માર દડો સંખ્યા : ૮ અથવા વધારે

સાધન:—એક અથવા વધારે વૉલીબૉલ અથવા ગૂંથેલા લુગડાના મોટા દડા.

બધા રમનાર મેદાનમાં ગમે ત્યાં ઊભા રહેશે. શરૂઆતમાં શિક્ષક મેદાન વચ્ચે દડો ઉછાળી રમત શરૂ કરશે. જેના હાથમાં જ્યાંથી દડો આવશે ત્યાંથી તે બીજા કોઈને દડો મારશે; જે લેવા માટે બધા દોડશે અને એ પ્રમાણે રમત ચાલુ રહેશે.

રમનારની સંખ્યા વધારે હોય તો બે કે ત્રણ દડાનો ઉપયોગ કરવો. પરંતુ એકી વખતે એક જણ પોતાની પાસે એકથી વધારે દડા રાખી શકશે નહિ.

## ૧૮૯ દડી માર સંખ્યા : ૫ થી ૧૫

સાધન:—એક દડી અથવા રબરનો બોલ.

રમનારા દરેક વારાફરતી ક્રમ પ્રમાણે દડી લઈ ભીંત પર લગભગ દસબાર ફૂટ ઊંચે અફાળી ઝીલી લેશે. એમ દરેક સાત વખત ઉછાળી જમીન પર દડી પડયા વિના ઝીલી લેશે. બધાની વારી આવી ગયા પછી જેઓએ ઉપર બતાવ્યા, પ્રમાણે સાત વખત દડી બરાબર ઝીલી હશે તેઓ, જેમનાથી દડી સાત વખત ઝીલાઈ નહિ હોય તેમને છૂટ્ટી દડી મારશે; જે વખતે આ દડીનો માર ખાનારા મેદાનમાં નાસતા ફરશે. અને પોતાને દડી ન વાગતાં દડી અધર અથવા એકવાર ટિપ્પો પડેલી ઝીલી લેવાય તેમ પ્રયત્ન કરશે. દડી મારવાનો હક જેમને મળ્યો હશે તેઓ પોતાને દડી મારવાનો લાગ મળે તે માટે મારેલી દડી લઈ લેવા દોડશે અને જેના હાથમાં આવશે તે માર ખાનારા છોકરાઓને મારશે. માર ખાનારા છોકરાઓમાંથી જો કોઈ મારેલી દડી અદ્ધર યા ટિપ્પો પડેલી ઝીલી લેશે તો તેને માર ખાવામાંથી બાદ કરવામાં આવશે; અને તે દૂર જઈ બેસશે; અને પોતે ઝીલેલી દડી મારનારાઓમાંથી કોઈને આપશે. આ પ્રમાણે બધા મારખાનારાઓ દડી ઝીલી માર ખાવામાંથી બાદ થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલશે.

## ૧૯૦ સાત ઠેકાલી

સંખ્યા: ૫ થી ૧૫

મેદાનવ્યવસ્થા:–મેદાનમાં એક નાનું કુંડાળું દોરી તેમાં એક ઈંટ ઊભી મૂકવી ત્યાંથી પચ્ચીસ–ત્રીસ ફૂટના અંતરે એક આડી રેખા દોરવી.

સાધન:—દરેક રમનાર દીઠ ઈંટના સાત નાના કટકા.

દરેક રમનાર ક્રમ પ્રમાણે વારાફરતી આડી રેખા પર ઊભો રહી કુંડાળામા મૂકેલી ઇંટને પોતાની ઇંટના કટકા વડે તાકશે. એમ પોતાની પાસેના સાત કટકા વડે સાત વખત તાકશે. આ પ્રમાણે બધાની તાકવાની વારી આવી ગયા પછી જેમના સાતે કટકા ઇંટને વાગ્યા હશે તેઓ એટલે કે જીતેલાઓ, જેઓ સાતેવખત ઇંટને તાકી શકયા નથી તેમને એટલે કે હારેલાઓને વારાફરતી આડી રેખા પર ઊભા રાખી આંખે પાટા બાંધી જેમાં ઈંટ મૂકેલી હશે તે કુંડાળું શોધાવશે. જો શોધી કાઢે તો તેને માથેથી દાવ ઉતર્યો ગણાશે. જો ન શોધી કાઢે તો તેને દરેક જીતેલો છોકરો સાત સાત (અથવા નક્કી કરેલી સંખ્યા જેટલા) ટપલા થાપા પર મારશે અને રમત પૂરી થશે.

## ૧૯૧ સસલાનો શિકાર

સંખ્યા: ૧૨ થી ૩૦

સાધન:—જુદા જુદા રંગના બે વોલીબોલ.

બધા રમનાર વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. આમાંથી વર્તુળ પર સામસામે છેડે ઊભેલા કોઈ બે છોકરાઓને એકેક વોલીબોલ દડો આપવામાં આવશે. એક દડાને 'સસલા'ના નામથી અને બીજાને 'કુતરા'ના નામથી ઓળખવામાં આવશે. રમત શરૂ થતાં બંને જણ દડાને જમણી બાજુ પસાર કરશે. દરેક જણે પોતાની તરફ આવતા દડાને ઝીલી જમણી બાજુ પસાર કરી આપવો જોઇશે. જેના હાથમાંથી દડો પડી જશે તે તરત વર્તુળની બહાર નીકળી જશે.

અને તેની પછીનો છોકરો દડાને ઉડાવી લઈ તરત આગળ પસાર કરશે. આ પ્રમાણે જો 'કુતરો' 'સસલાને' પકડી પાડશે તો 'કૂતરો' વિજયી ગણાશે અને જો 'સસલું' 'કૂતરાને' પકડી પાડશે તો 'સસલું' કૂતરાના પંજામાંથી મુક્ત થયું ગણાશે. ફરી રમત શરૂ થતાં વર્તુળની બહાર નીકળેલા રમતમાં પાછા જોડાઈ જશે.

આ રમતમાં દરેક જણ બંને દડાને નિષ્પક્ષપાતપણે પસાર કરે એ જરૂરનું છે.

## ૧૯૨ વાંદરા ટોપી સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

સાધનઃ—એક અક્કડ (પુંઠા વાળી) ટોપી; તથા રમનારની સંખ્યા જેટલી, ૩ ફૂટ લાંબી લાકડીઓ.

એક દાવ આપનાર સિવાય બાકીના રમનાર વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર વર્તુળની અંદર વચ્ચે ઊભો રહેશે. દરેક જણ પોતાની પાસે એકેક લાકડી રાખશે. વર્તુળ પર ઊભેલામાંથી કોઈ એક જણ પોતાની લાકડી ઉપર ટોપી રાખશે. રમત શરૂ થતાં ટોપીવાળો છોકરો પોતાની લાકડીથી ટોપી બીજા કોઈ તરફ ઉછાળશે, અથવા લાકડી એવી રીતે લંબાવશે કે તેની પાસેનો છોકરો પોતાની લાકડી પર ટોપી લઈ લેશે. કોઈ ટોપીને હાથ અડકાડી શકશે નહિ; સિવાય કે, જ્યારે ટોપી જમીન પર પડી જાય ત્યારે જેનાથી પડી ગઈ હશે તેજ હાથ વડે ટોપી ઊંચકી લઈ પોતાની લાકડી પર મૂકી દેશે. દાવ આપનાર રમત શરૂ થયા પછી ટોપી પોતાની લાકડી પર મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરશે. જો દાવ આપનાર પોતાની લાકડી પર ટોપી મેળવી શકશે તો તેને માટે જે જવાબદાર હશે તેને માથે દાવ આવશે અને બંને પોતાની જગા બદલી ફરી રમત શરૂ કરશે.

## ૧૯૩ કૂદતું વર્તુળ

સંખ્યા : ૧૨ થી ૩૦

સાધનઃ—એક છેડે દડી અથવા એવું વજન બાંધેલી લગભગ ૧૫ ફૂટ જેટલી લાંબી જાડી દોરી.

દરેક જણુ ચાર ચાર ફૂટ જેટલું અંતર રાખી વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. અને શિક્ષક અથવા મોટો નાયક છોકરો વર્તુળની અંદર મધ્યમાં દોરીનો છૂટો છેડો હાથમાં રાખી ઊભો રહેશે; અને દોરી એવી રીતે ગોળ ફેરવશે કે જેથી તેને છેડે બાંધેલું વજન જમીનથી સહેજ જ ઊંચે રહે, તથા વર્તુળ પર ઊભેલા છોકરાઓથી લગભગ એક ફૂટ જેટલું અંદર રહે. દોરીની એક સરખી ગતિ આવી ગયા પછી તે મોટેથી સૂચના આપી દોરી હાથમાંથી સરકવા દઇ લગભગ એક ફૂટ જેટલી વધારે લંબાવશે; જેની સાથે દરેક છોકરો તે વજન પોતાની પાસે આવે ત્યારે કૂદી પોતાના પગ તળે થઇ પસાર થવા દેશે. જેને આ વજન અથવા દોરી અથડાશે તેના માથે એક ચાડી ચઢશે. અને ફરી અગાઉ પ્રમાણે રમત શરૂ થશે. જેને માથે ત્રણ ચાડી ચઢશે તે શિક્ષાને પાત્ર થશે.

## ૧૯૪ લંગડી કૂદ વર્તુળ

સંખ્યા : ૧૬ થી ૩૦

સાધનઃ—'કૂદતું વર્તુળ' રમત પ્રમાણે દડી બાંધેલી દોરી.

બધા રમનાર એક બીજાના હાથ પકડી એક પગ જમીનથી ઊંચો રાખી વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. શિક્ષક આગલી રમત પ્રમાણે દોરીને ગોળ ફેરવશે. જે હાથ છોડી દેશે, અથવા ઊંચો રાખેલો પગ જમીન પર મૂકશે, અથવા વજન પરથી કૂદી જવામાં નિષ્ફળ નીવડશે તેને માથે ચાડી ચઢશે. અને અગાઉ પ્રમાણે ફરી રમત શરૂ થશે.

### ૧૯૫ અંદર અને બહાર સંખ્યા : ૧૨ થી ૨૫

સાધનઃ—' કૂદતું વર્તુળ ' રમત પ્રમાણે દડી બાંધેલી દોરી.

બધા રમનાર એક બાજુએ એક એકની પાછળ હરોળમાં ઊભા રહેશે. પહેલા ઊભેલા છોકરાથી લગભગ ૨૫ ફૂટ દૂર શિક્ષક અથવા મોટો નાયક છોકરો દડી બાંધેલી એવી ૧૫ થી ૨૦ ફૂટ લાંબી દોરી આગલી રમત પ્રમાણે ગોળ ફેરવશે. હવે પહેલો ઊભેલો છોકરો પોતાને દડી અથવા દોરી અડકે નહિ તે રીતે અંદર દોડતો જઈ, દોરી ફેરવનારને અડકી, બહાર દોડી આવી, છેલ્લો ઊભો રહેશે. તે પછી બીજો ઊભેલો છોકરો, અને એમ વારાફરતી દરેક જણ ક્રમ પ્રમાણે કરશે. જે દોરી ફેરવનારને અડક્યા વિના બહાર આવશે અથવા જેને દોરી અડકી જશે તેને માથે એક ચાડી ચઢશે.

## ઇતર રમતો

### ૧૨ વર્ષથી ઉપરની ઉંમર માટે

### ૧૯૬ ઘોડા કૂદ મેદાન અથવા મોટો ઓરડો.

સંખ્યા : ૪ અથવા વધારે.

બધા રમનાર એકની પાછળ એક એમ હરોળમાં ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં પહેલો ઉભેલો છોકરો દોડતો ચારેક પગલાં આગળ જઈ જમણી બાજુ ફરી ઢીંચણ પર હાથ ટેકવી ઘોડો થશે. હવે તેની પછી ઊભેલો છોકરો તરત દોડતો આગળ જઈ ઘોડા થયેલાની પીઠ પર બંને હાથ ટેકવી કૂદી બંને પગ પહોળા કરી આગળ કૂદી પડશે; અને તેનાથી લગભગ ચારેક ફૂટ દૂર જઈ જમણી બાજુ ફરી પહેલા છોકરા પ્રમાણે ઘોડો થશે. તેની પછી ત્રીજો છોકરો, એમ બધા આગલાની પાછળ દોડશે; અને ઘોડા થયેલા બધા પરથી વારાફરતી કૂદી આગળ ઘોડો થશે. જ્યારે બધા પોતાના પરથી કૂદી

જાય ત્યારે પહેલો ઘોડો થયેલો છોકરો ઊભો થઇ ઘોડા થયેલાઓ પરથી કૂદતો જશે. તે પછી બીજો નંબર, એમ ક્રમ ચાલ્યા કરશે.

### ૧૯૭ બહાર લંગડી દોડ સંખ્યા : ૧૨ થી ૨૫

એક જણ દાવ આપનાર સિવાય બાકીના રમનાર વર્તુળાકારે લગભગ ચાર ચાર ફૂટનું અંતર રાખી ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર વર્તુળની બહાર તેની આજુબાજુ ફરશે; અને તે દરમ્યાન કોઈને પણ પીઠ પર ટપલી મારી એક પગ ઊંચો લઈ એક ઊભેલાની આગળથી તો બીજાની પાછળથી (વર્તુળની અંદર બહાર) પૂરી ઝડપથી લંગડી દોડ કરશે. જેને ટપલી વાગી હશે તે તેજ પ્રમાણે પણ તેનાથી ઊલટી દિશામાં લંગડી દોડ કરશે. બંને આ ખાલી પડેલી જગાએ પહેલા આવી જવા પ્રયત્ન કરશે. જે મોડો પડશે તેને માથે દાવ આવશે અને એમ રમત ચાલુ રહેશે. જો ટપલી મારનાર મોડો પડશે તો તેને માથે ચાડી ચઢશે.

### ૧૯૮ રાજા અને પ્રધાન મેદાન અથવા મોટો ઓરડો

સંખ્યા : ૧૬ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—રમનારા વર્તુળાકારે પાસપાસે છૂટથી ઊભા રહી શકે તેટલું મોટું વર્તુળ દોરવું.

સાધનઃ—દોઢથી બે ફૂટ જેટલું ઉંચુ સ્ટૂલ (અથવા ડોલ ચાલશે.) તથા એક વોલીબોલ.

કોઇ બે જણ સિવાય બાકીના રમનારાઓ વર્તુળ પર ઊભા રહેશે અને એક જણના હાથમાં દડો (વોલીબોલ) રહેશે. બાકી રાખેલા બે જણમાંથી એકજણ રાજા બનશે; જે વર્તુળની અંદર મધ્યમાં સ્ટૂલ અથવા ઉંધી પાડેલી ડોલ પર પગ જમીન પર રાખી બેસશે; અને બીજો પ્રધાન બનશે જે તેની આજુબાજુ પાસે ફરતો રહી તેનું રક્ષણ કરશે. રમત શરૂ થતાં

વર્તુળ પર ઊભેલા રાજાને દડો તાકવા પ્રયત્ન કરશે. પ્રધાન રાજાની આસપાસ ફરતો રહી ફેંકાએલો દડો પોતાના હાથ અથવા શરીર પર ઝીલી લઈ રાજાનું રક્ષણ કરશે. પ્રધાન ફક્ત રક્ષણ જ કરશે; તે દડાને દૂર ફેંકી કે લાત મારી શકશે નહિ. વર્તુળ પર ઊભેલા વર્તુળની અંદર આવી દડો લઈ શકશે; પણ વર્તુળ પર જ ઊભા રહી દડો ફેંકી શકશે. જેનાથી દડો રાજાને વાગશે તે પ્રધાન બનશે; પ્રધાન રાજા બનશે; તથા રાજા દડો તાકનારની જગાએ આવી જશે; અને એમ રમત ચાલુ રહેશે.

### ૧૯૮ થોભો

સંખ્યા: ૧૨ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થાઃ—મેદાનમાં વચ્ચે બધા રમનાર વર્તુળાકારે પાસે પાસે ઊભા રહી શકે તેટલું મોટું વર્તુળ દોરવું.

સાધન—એક વોલીબોલ.

બધા રમનારા વર્તુળ પર ઊભા રહેશે અને ગિનની બોલી દરેક પોતાનો નંબર યાદ રાખશે. હવે ઊભેલામાંથી કોઈપણ એક જણ દાવ આપનાર વર્તુળની અંદર દડો લઈને ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર દડો સીધો જમીન પર કાટખૂણે પછાડશે. અને તે સાથેજ પોતાના સિવાયનો કોઈપણ એક નંબર બોલશે; જે દરમ્યાન જેનો નંબર બોલાયો હશે તે એકદમ વચ્ચે આવી દડો ઝીલી લેશે; જ્યારે બાકીના બધા ( દડો પછાડનાર પણ ) બને તેટલા દૂર દોડી જશે. ઝીલનારના હાથમાં દડો આવતાંજ તે 'થોભો' એવી મોટેથી બૂમ પાડશે; જે વખતે બધા દોડનારે પોતે જે જગાએ હોય તેજ જગાએ ઊભા રહેવું જોઈશે. આ ઝીલનારના હાથમાં દડો જે જગાએથી આવ્યો હશે તે જગાએ ઊભો રહી તે કોઈને પણ દડો તાકશે. જેને દડો તાકવામાં આવ્યો હશે તે જગાએથી પગ ખસેડયા વિના દડાને ચૂકવી શકશે. જો દડો જમીન પર ટિપ્પો

પડ્યા વિના તેને વાગશે તો તેને માથે દાવ આવશે અને જો દડો નહિ વાગે તો દડો તાકનારને માથે દાવ આવશે અને ફરી રમત શરૂ થશે. જેને માથે જ્યારે જ્યારે દાવ આવશે ત્યારે તેને માથે એક ચાડી ચઢશે.

## ૨૦૦ ચાડી દડો

સંખ્યા: ૧૫ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા—રમત માટે લગભગ ૭૫–૮૦ ફૂટ જેટલું લાંબું તથા લગભગ તેટલું પહોળું એવું મેદાન નક્કી કરવું.

સાધન—વૉલીબોલ અથવા બાસ્કેટબોલ.

બધા રમનાર મેદાનમાં વચ્ચે એકઠા થઈ ઊભા રહેશે. એક જણ (દાવ આપનાર)ની પાસે દડો રહેશે. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર દડો સીધો ઊંચો ઉછાળી દડાથી દૂર દોડશે. બાકીનાઓમાંથી કોઈ એક જણ દડો ઝીલી લઈ દાવ આપનારની નજીક કોઈની પાસે દડો પહોંચે તેમ પસાર કરશે. આમ દડો પસાર કરતાં જ્યારે દાવ આપનાર દડાવાળાથી તાકી શકાય તેટલો નજીક હશે ત્યારે તે દાવવાળાને દડો તાકશે. બધા મેદાન પર ગમે તેમ દોડી શકશે; પણ દડો હાથમાં રાખી કોઈ દોડી શકશે નહિ. જેના હાથમાં દડો આવ્યો હોય તેણે દડો મળતાંજ થોભી જઈ કાંતો દડો બીજા કોઈ તરફ ઉછાળી અથવા દાવવાળાને તાકવો જોઈશે. જો દડો જમીન પર પડશે તો તેને માટે જે જવાબદાર હશે તેને માથે ચાડી ચઢશે અને તે દાવ આપનાર બનશે. આમ ફરી રમત ચાલુ થશે. જો કોઈ દાવવાળાને દડો જમીન પર ટિપ્પો પડ્યા વિના તાકી શકશે તો દાવવાળાને માથે ચાડી ચઢશે. અને ફરી રમતમાં તેને માથે દાવ ચાલુ રહેશે.

## ૨૦૧ ઝડપ દડો

સંખ્યા: ૧૫ થી ૩૦

મેદાનવ્યવસ્થા—લગભગ ૧૫ ફૂટ વ્યાસનું વર્તુળ દોરવું.

સાધન—એક ટેનીસ બોલ અથવા (મોટા રમનાર હોય તો) વોલીબોલ.

એક જણ દાવ આપનાર સિવાય બાકીના રમનારાઓ વર્તુળ પર સરખા અંતરે ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર દડો પોતાના હાથમાં રાખી વર્તુળની અંદર મધ્યમાં ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર દડો સીધો લગભગ પંદરેક ફૂટ ઊંચો ઉછાળશે અને દડો નીચે ઉતરતાં કાંતો તેને ઝીલી લેશે અથવા જમીન પર પડવા દેશે. જો તે દડો ઝીલી લેશે તો ઝીલેલો દડો હાથમાં રાખી તે વર્તુળ પર ઊભેલામાંથી કોઈને તે જમીન પર બેસી જઈ અને પગ ઉંચા કરી દે તે પહેલાં દોડી, દડા વડે અડકી જવા પ્રયત્ન કરશે. જે આ પ્રમાણે અડકાઈ જશે તેને માથે દાવ આવશે અને ફરી રમત શરૂ થશે. હવે જો તે દડો ઝીલવાને બદલે જમીન પર પડવા દેશે તો વર્તુળ પર ઊભેલા કોઈએ બેસવાનું નથી. જો કોઈએ બેસવાનો જરા પણ પ્રયત્ન કર્યો હશે તો દાવ આપનાર દડો લઈ તેના તરફ ફેંકી શકશે. જેણે બેસવાનો પ્રયત્ન કર્યો હશે તે પોતાની ભૂલ માલમ પડતાં જ દૂર દોડી જઈ શકશે. આવી ભૂલ કરનારને જો દડો વાગશે તો તેને માથે દાવ આવશે અને ફરી રમત શરૂ થશે. જેને માથે દાવ આવશે તેને માથે એક ચાડી ચઢશે.

## ૨૦૨ ચાકણો

સંખ્યા : ૮–૧૦ અથવા ૧૨

બધા રમનાર વર્તુળાકારે એક બીજાના હાથ પકડી ઊભા રહેશે. હવે દો દો ગિનતી બોલી દરેક બેકી નંબર જમીન પર પોતાની જગાએ પગ આગળ સીધા લંબાવી બેસી જશે. આમ દરેક બેકી નંબરના પગનાં તળીઆં એક બીજાને અડકેલાં રહેશે; હવે રમત શરૂ થતાં દરેક એકી નંબર પોતાની બાજુ પર બેઠેલા બેકી નંબરના પોતે પકડેલા હાથને જરા ઉપર ખેંચી જમણી બાજુ વર્તુળાકારે ચાલશે;

જે વખતે બેઠેલા બેકી નંબરો પોતાના પગ જમીન પર લંબાવેલા તથા તળીઆં અડકાડેલાં રાખી શરીર ( થાપા ) જમીનથી જરા ઊંચે લેશે; અને આમ ચાકડો ગોળ ફરશે.

## ૨૦૩ ઊંટ ચાલ

સંખ્યા: ૩ અથવા વધારે

બધા રમનાર ત્રણ ત્રણ જણની ટુકડીઓમાં વહેંચાઈ જશે બધી ટુકડીઓ એક બીજાને સમાંતર હારમાં ઊભી રહેશે અને દરેક ટુકડીના ખિલાડીઓ એક એકની પાછળ ઊભા રહેશે. દરેક ટુકડીમાં શરીરે મોટો એવો છોકરો વચ્ચે ઊભો રહેશે. હવે દરેક ટુકડીનો પહેલો ઊભેલો છોકરો પોતાના બે હાથ જમીન પર ટેકવી બે પગ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ૧ | Λ | Λ | Λ | Λ | પહેલો |
| ૨ | Λ | Λ | Λ | Λ | વચ્ચેનો |
| ૩ | Λ | Λ | Λ | Λ | પાછળનો |

ઊંચા કરશે જેને વચ્ચે ઊભેલો છોકરો પોતાના બે હાથ વડે પકડી લઈ પોતાની બગલની નીચે છાતીની આજુબાજુ વીંટાળી દેશે. હવે આ વચ્ચેનો છોકરો એક પગલું જરા આગળ ચાલી કમરમાંથી આગળ નમી પોતાના બે હાથ જમીન પર મૂકશે; જે દરમ્યાન પહેલો છોકરો વચ્ચેનાની છાતીની આજુબાજુ ભેરવેલા પગની આંટી મારેલી રાખી પોતાનું માથું તથા કમર સુધીનો શરીરનો ભાગ તેના બે પગ વચ્ચે થઈ પાછળ કાઢશે, અને પોતાના બે હાથ તેની એડી પર ટેકવશે. હવે સૌથી પાછળ ઊભેલો છોકરો આ નમેલા વચ્ચેનાની પીઠ પર સવાર થશે અને પોતાના બે હાથ વડે પહેલા છોકરાએ આંટી મારેલા પગ પકડશે. આ પ્રમાણે ઊંટ પર બેઠેલા સવાર જેવી સ્થિતિ આવશે. હવે વચ્ચેનો છોકરો પોતાના બે હાથ તથા પગ પર ધીમે ધીમે આગળ ચાલશે.

## ૨૦૪ હાથી ચાલ

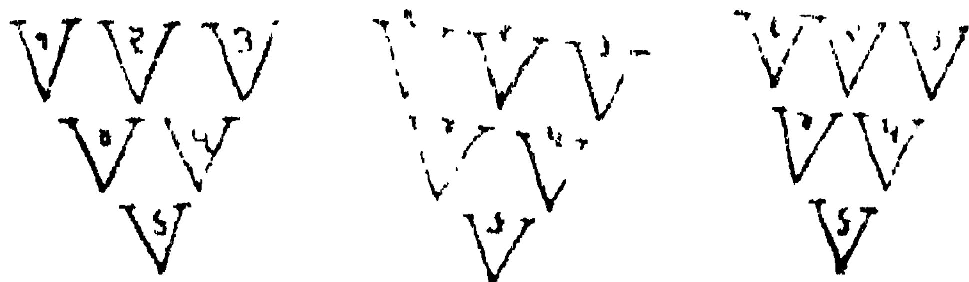
સંખ્યા: ૩ અથવા વધારે

આ રમત આગળ જણાવેલી ‘ ઊંટ ચાલ ’ ના જેવી જ છે; પરંતુ પહેલા ઊભેલા એટલે કે પગ ભેરવનાર છોકરાનું મોં ઊંટ ચાલમાં રહે છે તેથી ઊલટી દિશામાં રહેશે એટલે કે પહેલો તથા વચ્ચેનો છોકરો સામસામે મોં રાખી ઊભા રહેશે અને પહેલો છોકરો પોતાના બે હાથ જમીન પર ટેકવી પોતાની પીઠ વચ્ચેના છોકરા તરફ રહે તેમ પગ ઊંચા કરશે. આગલી રમત પ્રમાણે તેના પગ પોતાની છાતીની આજુબાજુ ભેરવી વચ્ચેનો છોકરો આગળ નમી હાથ જમીન પર ટેકવશે. જે વખતે પહેલો છોકરો પોતે ભેરવેલા પગની આંટી મારેલી રાખી પોતાનું શરીર તેના બે પગ વચ્ચે થઈ પાછળ કાઢશે, અને એડી પર હાથ ટેકવશે. આ પહેલા છોકરાનું મોં આગલી રમત કરતાં ઊલટી દિશામાં રહેશે; એટલે કે જમીન તરફ રહેશે. હવે સૌથી પાછળ ઊભેલો છોકરો આગલી રમત પ્રમાણે સવાર થશે. આ પ્રમાણે હાથી પર બેઠેલા માવત જેવી સ્થિતિ આવશે. હવે ધીમેધીમે આ હાથી ચાલશે.

## ૨૦૫ રથ

સંખ્યા: ૬ અથવા વધારે

સાધન:—એક રથ (ટુકડી) દીઠ એક લગભગ બાર ફૂટ લાંબુ દોરડું.



બધા રમનાર ૭ ૭ જણની ટુકડીઓમાં વહેંચાઈ જશે. દરેક ટુકડી પોતાનામાંથી ત્રણ જણને આગળ હારમાં કોણી સુધી હાથ મીલાવી રાખશે; બે જણ મજબૂત શરીરવાળાને તેમની પાછળ

ઊભા રાખશે; તથા બાકી રહેલા એક જણને સૌથી પાછળ ઊભો રાખશે જેના હાથમાં દોરડું રહેશે. હવે આ દોરડાવાળો છોકરો પોતાના દોરડાનો એકેક છેડો પહેલી હારમાં ડાબી બાજુ ઊભેલાના ડાબા ખભે તથા જમણી બાજુ ઊભેલાના જમણા ખભે બાંધશે, અને દોરડાને વચ્ચેથી પોતે પકડી રાખશે. વચલી હારમાં ઊભેલા બે જણ આગલી હારના છોકરાઓના ખભા પર હાથ રાખી કમરમાંથી લગભગ કાટખૂણે આગળ નમશે કે જેમની પીઠ પર એકેક પગ ગોઠવી દોરડાવાળો છોકરો દોરડું બરાબર પકડી ઊભો રહેશે અને આમ રથ તૈયાર થશે. આ પછી બધા બનેલા રથ મેદાન પર આમ તેમ શરૂઆતમાં ધીમેથી અને પછી જલદી ચાલશે.

## ગિલ્લીદંડાની રમતો

દંડો—લગભગ દોઢ ફૂટ લાંબો એવો સામાન્ય જાડી લાકડીનો કટકો

ગિલ્લી—લગભગ છ ઇંચ લાંબો એવો નાનો કટકો.

### ૨૦૬ વકટ–રેંટ (જથ્થુ રમત)

મેદાનવ્યવસ્થા—મેદાન પર એક બાજુએ લગભગ દોઢ ઇંચ ઊંડો, ચારેક ઇંચ લાંબો, તથા આગળ–પાછળથી સાંકડો તથા વચ્ચેથી લગભગ બેએક ઇંચ પહોળો, એવો ખાડો ખોદવો જેને ગબી કહેવામાં આવશે.

બધા રમનારાઓ બે સરખી ટુકડીમાં વહેંચાઈ જશે. એક ટુકડી દાવ લેશે જ્યારે બીજી દાવ આપશે; દાવ લેનાર ટુકડી ગબીની એક બાજુએ થોડે દૂર બેસશે; જ્યારે દાવ આપનાર ટુકડી પોતાના ભિલ્લુઓને મેદાન પર આમ તેમ ગોઠવીને ઊભા રાખશે. રમત શરૂ થતાં દાવ લેનાર ટુકડીનો પહેલો છોકરો ગબી પર ગિલ્લી આડી

મૂકી દંડા વડે જોરથી આગળ ઈચશે એટલેકે ધકેલશે. દાવ આપનાર ટુકડીમાંથી જો કોઈ, આ દાવ લેનારે ઈચેલી અથવા ફટકો મારેલી ગિલ્લીને અદ્ધર ટિપ્પો પડયા વિના ઝીલી લેશે; તો તે દાવ લેનારનો દાવ જશે. અને બીજાનો દાવ આવશે. ઈચેલી ગિલ્લી ન ઝીલાય તો તે જ્યાં પડી હશે ત્યાંથી, દાવ આપનારમાંથી કોઈ એક છોકરો, દાવ લેનારે ગબી પર પોતાના એક હાથની આંગળીના ટેકે કાટખૂણે ઊભા ટેકવેલા, અથવા તો ગબીથી એક દંડો ભરીને પાછળ જમીન પર આડા મૂકેલા દંડાને તાકીને ગિલ્લી નાખશે જો દંડાને ગિલ્લી વાગશે તો દાવ લેનારનો દાવ જશે; અને જો નહિ વાગે તો દાવલેનાર 'ટોલ્લો' મારશે એટલે કે દંડાનો એક છેડો હાથમાં પકડી તે હાથની મૂઠી તથા દંડાને ટેકે મૂકેલી ગિલ્લીને ઉછાળી ગિલ્લીને ફટકો મારશે. ગિલ્લી જ્યાં જમીન પર પડશે ત્યાંથી દાવ આપનારમાંથી કોઈ એક જણ ગિલ્લીને ગબી તરફ ફેંકશે; જે વખતે રમનાર દંડો વીંઝી ગિલ્લીને જમીનથી અદ્ધર ફટકારવા પ્રયત્ન કરશે અને એ રીતે ગિલ્લીને ગબીથી દૂર ધકેલશે. હવે જ્યાં ગિલ્લી પડી હશે ત્યાંથી ગબી સુધી રમનાર દંડા ભરશે. દરેક દંડે ક્રમ મુજબ "વકટ, રેંટ, મૂઠ, નાળ, અંકી, બાંકો, જગુ, વકટ......" એમ બોલતો જશે. ગબી સુધી ભરતાં જે છેલ્લો દંડો આવ્યો હશે તે ફટકો મારશે.

વકટ–આ વખતે એક પગ પર ગિલ્લી રાખી તેને ઉછાળી દંડા વડે ફટકો મારશે.

રેંટ–આ વખતે ગિલ્લીને બીજા હાથમાં રાખી, દંડા વડે ફટકો મારી, ઉંચે ઉછાળી નીચે આવતી ગિલ્લીને સીધો ફટકો મારશે.

મુઠ–આ વખતે બીજા હાથમાં ગિલ્લી રાખી તે જ હાથ વડે ઉછાળી ફટકો મારશે.

નાળ– આ વખતે બીજા હાથની હથેળી ઊંધી રાખી તેની પહેલી અને છેલ્લી આંગળી પર ગિલ્લી આડી મૂકી ફટકો મારશે.

અંકી–આ વખતે એક આંખ પર ગિલ્લી રાખી ત્યાંથી નીચે પડતી ગિલ્લીને ફટકો મારશે.

બાંકો–આ વખતે બીજા હાથને કોણીમાંથી હાથ જમીનને સમાંતર રહે તેમ વાળી કોણી પર ગિલ્લી રાખી ફટકો મારશે.

જગુ–આ વખતે એક જગુ ગણી ગબી પર ગિલ્લી મૂકી ઇચશે.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જે દંડો આવ્યો હશે તે જાતનો ફટકો મારશે. જો દાવ આપનારે નાંખેલી ગિલ્લી ગબીની એટલી પાસે પડી હશે કે એક પૂરો દંડો પણ ન ભરાય તો રમનારનો દાવ જશે. દાવ આપનારે નાંખેલી ગિલ્લી ગબીથી બહુ દૂર પડી હશે અથવા રમનારે તેને દૂર સુધી ફટકારી હશે તો રમનાર 'દંડુ' લેશે; એટલેકે હવે જ્યાં ગિલ્લી પડી હશે ત્યાંથી દાવ આપનાર ગિલ્લી ગબી તરફ નાંખશે અને રમનાર તેને દૂર ધકેલવા પ્રયત્ન કરશે. આ વખતે ગિલ્લી જ્યાં પડશે ત્યાંથી રમનાર 'વકટ...રેંટ' એમ ભરવાને બદલે, દંડાની સંખ્યા ગણશે, અને જેટલી સંખ્યા થશે તેટલા 'જગુ' તેની ટુકડીના નામ પર નોંધાશે. પરંતુ આ વખતે જો ગિલ્લી ગબીની પાસે એક દંડાથી ઓછા અંતરમાં પડશે તો રમનારનો દાવ જશે.

આ પ્રમાણે એક ટુકડીના બધા ભિલ્લુઓ વારાફરતી દાવ લેશે અને તે બધાએ કરેલાં કુલ 'જગુ' તેમની ટુકડીના નામ પર નોંધાશે. તે પછી દાવ આપનાર ટુકડી રમવામાં આવશે અને રમનાર ટુકડી દાવ આપશે; અને આગળ પ્રમાણે રમશે. જે ટુકડી સૌથી વધારે 'જગુ' કરશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૨૦૭ લાલમલાલ

મેદાન—મેદાન પર એક બાજુએ ગબી બનાવવામાં આવશે.

બધા રમનાર બે ટુકડીમાં વહેંચાઈ જશે. એક ટુકડી દાવ લેશે બીજી દાવ આપશે. દાવ આપનાર ટુકડી મેદાન પર આમતેમ ગોઠવાઈ જશે. દાવ લેનાર ટુકડીનો પહેલો છોકરો ગિલ્લીને ગબી પરથી ઇચશે. દાવ આપનારમાંથી કોઈ આ ઇચેલી ગિલ્લીને અદ્ધર ટિપ્પો પડયા વિના ઝીલી લેશે તો રમનારનો દાવ જશે અને બીજો છોકરો રમવા આવશે. જો ઝીલી નહિ શકે તો રમનારે ગબીની પાછળ એક દંડો ભરી દૂર મૂકેલા આડા દંડાને તાકીને તે ગિલ્લી નાંખશે. જો ગિલ્લી દંડાને વાગશે તો રમનારનો દાવ જશે અને નહિ વાગે તો રમનાર છોકરો ગિલ્લીને ગબી પર સીધી તેનો આગળનો છેડો જમીનથી જરા ઊંચો રહે તેમ જરા પાછળ ઢાળ પડતી ગોઠવી, આ ઊંચા રહેલા છેડા પર દંડો પછાડી, ઉછળેલી ગિલ્લીને ફટકો મારશે. ફટકો વાગતાં ગિલ્લી જ્યાં પડી હશે ત્યાં ગિલ્લી પર દંડો મારી ઉછાળી ફરી ફટકો મારશે, એમ કુલ ત્રણ વખત ફટકા મારી ગિલ્લીને ગબીથી દૂર લઈ જવા પ્રયત્ન કરશે. પછી તે દાવ આપનાર ટુકડી પાસે 'લાલ'ની માગણી કરશે; અને આશરે વીસ દંડે એક 'લાલ'ના હીસાબથી ગિલ્લી જેટલી દૂર ગબીથી ગઈ હશે તેટલા 'લાલ' રમનાર ટુકડીને મળશે. તે પછી રમનાર ફરી ઇચશે અને એમ રમત ચાલુ રહેશે. રમનારે ઇચેલી અથવા ફટકારેલી ગિલ્લીને દાવ આપનારમાંથી કોઈ ઝીલી લેશે, અથવા ઇચેલી ગિલ્લીથી દંડાને તાકશે, અથવા રમનારના ત્રણ ફટકામાંથી એક પણ ફટકો નહિ વાગે તો રમનારનો દાવ જશે અને બીજા છોકરાનો દાવ આવશે. એક ટુકડીના બધાની વારી આવી જતાં તેમના કુલ 'લાલ'નો સરવાળો થશે. તે પછી દાવ આપનાર ટુકડી રમવામાં આવશે અને તે પણ આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે દાવ લઈ કુલ 'લાલ' મેળવશે. નક્કી કરેલી રમતો દરમ્યાન જે ટુકડીના વધારે 'લાલ' થશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૨૦૮ સો દંડે

આમાં દરેક જણ વ્યક્તિગત રમશે. રમનારાઓમાંથી દરેકનો દાવ લેવાનો ક્રમ નક્કી કરવામાં આવશે. પહેલો છોકરો ' લાલમલાલ ' ની રમત પ્રમાણે ગબ્બી પર ગિલ્લી મૂકી તેના ઊંચા છેડા પર દંડો મારી ઉછાળી ફટકો લગાવશે. જો ફટકો નહિ વાગે તો અથવા બાકીનાઓમાંથી કોઈ ફટકો વાગેલી ગિલ્લીને અદ્ધર ઝીલી લેશે તો દાવ જશે. હવે ફટકો વાગેલી ગિલ્લી ગબ્બીથી જેટલા દંડા દૂર પડી હશે તેટલા દંડા દાવ લેનારને મળ્યા ગણાશે; અને તે ફરીથી ગબ્બી પરથી એજ પ્રમાણે ફટકો મારશે. એક જણનો દાવ ગયા પછી બીજાનો દાવ આવશે. એમ વારાફરતી દરેકનો દાવ આવશે. આમ જે સો દંડા પહેલા પૂરા કરશે તે જીત્યો ગણાશે.

આ રમતમાં દરેક વખતે દંડા ભરવાની જરૂર રહેતી નથી; કારણકે દાવ લેનાર ફટકો માર્યા પછી ગબ્બીથી દૂર પડેલી ગિલ્લીના અંતર પ્રમાણે અમુક દંડાની માગણી કરશે, જે બાકીનાઓ પોતાની ધારણા મુજબ ઓછા હશે તો મંજૂર કરશે. તેઓ મંજૂર ન કરે તો દંડા ભરવાના રહેશે. જો ભરેલા દંડા માગેલા દંડા કરતાં ઓછા થશે તો દાવલેનારનો દાવ જશે.

## ભમરડાની રમતો

આ પ્રકારની રમતો સામાન્ય રીતે પોળના ચોકડામાં અથવા શેરીમાં રમાય છે. આ રમતો માટે ભમરડા તથા જાળની જરૂર રહેશે.

## ૨૦૯ એક કૂંડાળી

રમવાની જગા પર લગભગ દોઢ ફૂટ વ્યાસની એક કૂંડાળી દોરવી. રમત શરૂ થતાં આ કૂંડાળીમાં દરેકે ભમરડો ફેરવવો જોઇશે.

જેનો ભમરડો બીલકુલ નહિ ફરે, અથવા કૂંડાળીમાં નહિ ફરે તેને કૂંડાળીમાં પોતાનો ભમરડો મૂકવો પડશે; અને બીજા જે ભમરડા ફેરવે તે જો કૂંડાળીમાંના ભમરડાને ન અડકે તો પોતાની જાળ તે ફરતા ભમરડાની આર ( લોખંડની ધરી )ની આજુબાજુ વીંટાળી ઉછાળી ઝીલી લેવા પ્રયત્ન કરશે. આ પ્રમાણે જેનો ભમરડો ઝીલાશે અથવા જેનો ભમરડો બીલકુલ નહિ ફરે તેણે પોતાનો ભમરડો કૂંડાળીમાં પડેલા ભમરડાની પાસે મૂકવો જોઈશે. જે કોઈ પોતાનો ભમરડો કૂંડાળીમાંના ભમરડાને આંચ થાય ( સ્પર્શ થાય ) તેમ ફેરવશે તો તે વખતે તેના ભમરડાને કોઈ ઝીલી શકશે નહિ; અને એવી રીતે આંચ થતાં કોઈનો ભમરડો કૂંડાળીની બહાર નીકળશે તો તે જેનો ભમરડો હશે તે લઈ લેશે અને ફેરવવા માંડશે. આંચ થતાં કૂંડાળીમાંના બધા ભમરડા જો બહાર નીકળી જશે તો તે બધા ભરમડા પાછા કૂંડાળીમાં મૂકવા જોઈશે. આ પ્રમાણે રમતાં જ્યારે બધાના ભમરડા અંદર કૂંડાળીમાં આવી જશે ત્યારે જેનો હિસ્સો આવ્યો હશે તે સિવાયના બધા પોતાના ભમરડા ઉછાળી લઈ ફરી રમત રમવી શરૂ કરશે.

## ૨૧૦ બે કૂંડાળી

આ રમતમાં દસ-બાર ફૂટના અંતરે બે કૂંડાળી દોરવામાં આવશે. દરેક જણ એક વખત ભમરડો ફેરવી બંને કૂંડાળી કોચવા ( તેમા ફેરવવા ) પ્રયત્ન કરશે. આ માટે ફરતો ભમરડો હાથ પર ઊડાવી અથવા જાળની મદદથી ફરતા ભમરડાને ખસેડી શકાશે. જેનો ભમરડો બીલકુલ ન ફરે અથવા જેનાથી બંને કૂંડાળી નાહ કોચાય તે પોતાનો ભમરડો એક કૂંડાળીમાં મૂકશે, હવે દરેક જણ આ ભમરડાને પોતાના ભમરડાથી આંચ કરવા પ્રયત્ન કરશે; અને એમ કૂંડાળીમાંના ભમરડાને ધીમે ધીમે બીજી કૂંડાળી તરફ લઈ જશે. જેનો ભમરડો બીલકુલ નહિ ફરે અથવા આંચ નહિ થાય

તેણે પહેલા ભમરડાની જગાએ પોતાનો ભમરડો મૂકવો જોઈશે; અને પહેલા ભમરડાવાળો પોતાનો ભમરડો ઊડાવી લઈ ફેરવવા માંડશે. આમ કરતાં ભમરડો જ્યારે બીજી કૂંડાળીમાં આવશે ત્યારે નક્કી કરેલાં ઘોયાં પોતાના ભમરડાની આર વડે દરેક જણ કૂંડાળીમાંના ભમરડા પર મારશે. પછી તે જ પ્રમાણે દરેક જણ ભમરડાને આંચ કરતા કરતા પહેલી કૂંડાળીમાં લઈ જશે; અને એમ રમત ચાલુ રહેશે.

## ૨૧૧ લંગડી કૂંડાળી

આ રમત 'બે કૂંડાળી'ના જેવી જ છે; પરંતુ જો કોઈના ભમરડાની આંચ ન થાય તો જેનો ભમરડો મૂકાએલો છે તે લંગડી લઈ કૂંડાળી સુધી આવી પોતાનો ભમરડો ઊડાવી લેશે અને જેની આંચ નહિ થઈ હોય તે પોતાનો ભમરડો કૂંડાળીમાં મૂકશે. આમાં એકની લંગડી ઊતરશે અને બીજાની શરૂ થશે; અને એમ રમત ચાલુ રહેશે.

## લખોટાની રમતો

આ રમતો માટે દરેક રમનાર પાસે પોતાનો એકેક લખોટો જોઈશે.

## ૨૧૨ એક્કા દુગા

રમવાની જગા પર એક ગબી (નાનો ખાડો) બનાવવામાં આવશે. રમત શરૂ થતાં એક જણ બધાના લખોટા એકઠા કરી ઊછાળશે. જેનો લખોટો ગબીથી દૂર પડશે તે પહેલો એમ ક્રમ પ્રમાણે નંબર નક્કી કરવામાં આવશે. હવે પહેલો નંબર પોતાનો લખોટો ઊડાવી ત્યાંથી ગબીમાં નાંખશે. જો ગબીમાં પડશે તો તેણે એક્કા કર્યા ગણાશે. ત્યારપછી પોતાની પાસેનાના લખોટાઓને ચોટો ઊડાવી (તાકી) દુગા, તીગા, ચોગા, પંજા, છગા, સત્તા,

અઠ્ઠા, પાકી અડ એમ ક્રમસર કરશે. દરેક વખતે પોતાનો લખોટો જ્યાં પડે ત્યાંથી તેણે ચોટ ઊડાવવી જોઈશે. પછી ગબીમાં નાખી નોમ કરશે. અને પછી કોઇના લખોટાની એક ચોટ ઊડાવી ઢોમ કરી રમતમાંથી નીકળી જશે. જ્યારે ચોટ ન થાય, અથવા એક્કા અને નોમ વખતે ગબ્બીમાં ન પડે ત્યારે દાવ ગયો ગણાશે અને એની પછીનો નંબર દાવ લેશે. એ જ પ્રમાણે જો ચોટ થયા પછી બંને લખોટા વચ્ચે એક વેંતથી ઓછું અંતર રહે તો પણ દાવ ગયો ગણાશે. વારાફરતી બધા દાવ લેશે અને ઢોમ સુધી પહોંચનાર રમતમાંથી નીકળતા જશે. પછી જે છેલ્લો બાકી રહેશે તેને માથે દાવ આવશે. દાવ આપનાર છોકરો પોતાનો લખોટો ગબી પરથી દૂર નાંખશે. તે જ પ્રમાણે બીજા છોકરાઓ કરશે. પછી પોતાના લખોટાની પાસે જઈ દાવ આપનાર છોકરાના લખોટાની વારાફરતી બધા ચોટ ઊડાવશે. કોઇ એકની ચોટ લાગતાં દાવ આપનાર ત્યાંથી લંગડી લેતો લેતો ગબી સુધી આવશે અને ફરીથી એ પ્રમાણે નાંખશે અને લંગડી લેશે. જ્યારે કોઈ પણ છોકરાની ચોટ ન ઊડે ત્યારે રમત પૂરી થશે.

## ૨૧૩ મુંબઇ એક્કા

આ રમત ઊપર પ્રમાણે જ રમાશે; પરંતુ પોતાના લખોટાને હાથથી ચોટ ઊડાવવાને બદલે, હાથની આંગળીથી ચોટ ઊડાવશે અને તે જ હાથનો અંગૂઠો જમીનને અડકાડી રાખશે. દરેક ચોટ મારતાં પહેલાં એક વેંત આગળ ભરશે. તે જ પ્રમાણે એક્કા અને નોમ પણ હાથની આંગળીથી જ કરવામાં આવશે. છેવટે જે બાકી રહેશે તેને માથે દાવ આવશે. આ દાવ આપતાં તથા લેતી વખતે પણ રમનારા આંગળીથી જ ચોટ ઊડાવશે.

## ૨૧૪ ભીંત પછાડ

આ રમત ભીંત પાસે રમી શકાશે. બધાને ક્રમસર નંબર આપી દેવામાં આવશે. પહેલો નંબર પોતાનો લખોટો ભીંત પર

પછાડશે. પછી બીજો નંબર પછાડશે. હવે જો આ બીજા નંબરના પછાડેલા લખોટાથી પહેલાના લખોટાની ચોટ ઊડે તો બીજો નંબર પહેલાની પાસે બે લખોટી માગશે. અને તેનાથી એક વેંત કે તેથી ઓછા અંતરે તેનો લખોટો પડે તો એક લખોટી માગશે. આમ થાય તો પહેલો નંબર પોતાનો લખોટો ઊડાવી લેશે. હવે બીજો નંબર ફરીથી પોતાનો લખોટો પછાડશે અને બીજા નંબરની જો ચોટ કે વેંત ન થાય તો બંનેના લખોટા જગા પર રહેશે અને ત્રીજો નંબર પછાડશે. જો તેની કોઈના લખોટા જોડે વેંત અથવા ચોટ થાય તો તે પ્રમાણે લખોટી માગશે અને ફરી પછાડશે. તેની જેની સાથે ચોટ કે વેંત થઈ હશે તે પોતાનો લખોટો ઊડાવી લેશે અને ન થાય તો ચોથો નંબર આવશે. આ પ્રમાણે રમત ચાલુ રહેશે. બધાની મરજી મુજબ ગમે ત્યારે રમત બંધ થશે; અને જે સૌથી વધારે માગતો હશે તે જીત્યો ગણાશે.

## ૨૧૫ છૂટ બિલ્લસ

બધાના લખોટા ભેગા કરી ગબીમાં નાંખવામાં આવશે. જેના લખોટા ગબીમાં રહે તેને માથે દાવ એટલે કે લંગડીનો દાવ આવશે. પછી બધા છોકરાઓ ગબીમાંના લખોટાને પોતાની જગાએથી ચોટ ઊડાવી ગબીમાંથી બહાર કાઢશે. અને બહાર કાઢી ગબીથી દૂર ને દૂર લઈ જશે. પરંતુ જો કોઈનો લખોટો ગબીમાંના લખોટા સાથે બંધાઈ જાય એટલે કે એક વેંતથી ઓછું અંતર રહે તો બધા ફરીથી પોતાનો લખોટો નાંખી ગબીવાળા લખોટાને દૂર કાઢશે. એમ પોતાના બિલ્લુને નાંખવાની તક આપશે. આમ કરતાં ગબીનો લખોટો કોઈ અગાઉથી નક્કી કરેલી હદ ઓળંગે એટલે બધા આગળ આવી તે હદ પાસેથી ચોટ ઊડાવી દૂર લઈ જશે. એમ કરતાં કરતાં બધા બંધાઈ જાય અથવા ચોટ ન ઊડે તો લંગડી લેનાર તે જગાએથી ગબી સુધી લંગડી લેશે. આમ રમત પૂરી થશે.

# બેઠી રમતો

આ વિભાગમાંની રમતોમાં એવી રમતોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલો છે, કે જેમાં દોડવાની કે એવી કોઈ ખાસ શ્રમજનક ક્રિયા કરવાની નથી હોતી. ખાસ કરીને ઊભા ઊભા અથવા બેઠા બેઠા માનસિક સમતોલપણું તથા ચપળતા જાળવીને રમવાની એવી રમતોનો સમાવેશ થાય છે.

જ્યાં મોટા મેદાનની સગવડ ન હોય, અથવા સખત તાપ અથવા વરસાદના કારણે મેદાન પર રમી શકાય તેમ ન હોય ત્યાં આ રમતો રમાડવી અનુકૂળ થઈ પડશે. વળી આ રમતોમાં શારીરિક શ્રમ લાગતો ન હોવાના કારણે કોઈ ભારે રમત રમ્યા પછી, રમનારાઓ થાકી ગયા હોય ત્યારે પણ આ રમતો રમાડી શકાશે.

## બેઠી રમતો

## ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર માટે

**૨૧૬ ભીમસેન કહે** સંખ્યા : ૪ થી ૪૦

બધા રમનાર એક અથવા વધારે હારમાં ચાર ચાર ફૂટના અંતરે ઊભા રહેશે. શિક્ષક બધા રમનાર પોતાને જોઈ શકે તેવી

જગાએ સામે ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને, જગા પર રહીને કરી શકાય તેવી જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરવા હુકમ આપશે. પરંતુ રમનારાઓએ ધ્યાન રાખવાનું કે જે ક્રિયા માટેનો હુકમ 'ભીમસેન કહે' એ શબ્દો બોલી આપવામાં આવે તેજ ક્રિયા તેમણે કરવાની; તે સિવાયની નહિ જેમ કે, 'ભીમસેન કહે હાથ ઉંચે.' આ વખતે રમનારાઓએ તરત હાથ ઉંચે લેવાના. જે નહિ લે તે બાદ થશે; એટલે કે પોતાની જગા પર બેસી જશે. પરંતુ જ્યારે 'ભીમસેન કહે' એ શબ્દો વિનાનો હુકમ મળે જેમ કે. 'હાથ બાજુ' ત્યારે રમનારાઓએ કંઈ પણ ક્રિયા ન કરતાં જે સ્થિતિમાં હોય તેજ સ્થિતિમાં રહેવું જોઈશે. એમાં જે ભૂલ કરશે તે બાદ થશે. આમ જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

શરૂઆતમાં શિક્ષક ધીમેથી હુકમો આપવા. અને પછી ગતિ વધારી જલદી હુકમો આપવા અને રમનારાઓ ભુલાવામાં પડે તે રીતે પોતે પણ સાથે ક્રિયા કરવી.

## ૨૧૭ હાથ ઊંચે — સંખ્યા : ૪ થી ૪૦

બધા રમનાર સંખ્યા પ્રમાણે એક અથવા વધારે હારમાં ચાર ચાર ફૂટના અંતરે ઊભા રહેશે. શિક્ષક બધા પોતાને જોઈ શકે તેવી જગાએ સામે ઊભા રહેશે, રમત શરૂ થતાં શિક્ષક જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરવા માટે હુકમ આપશે. પરંતુ પોતે હુકમથી બીજી જાતની ક્રિયા કરશે. રમનારાઓએ શિક્ષક કરે તેમ નહિ કરતાં તેના હુકમ પ્રમાણે ક્રિયા કરવાની રહેશે. આમાં જે ભૂલ કરશે તે બાદ થશે; એટલે કે જગાએ નીચે બેસી જશે. જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૨૧૮ પોપટ ઊડે — સંખ્યા : ૪ થી ૪૦

બધા રમનાર વર્તુળાકારે અથવા તો હારમાં ઢીંચણ પર હાથ રાખી ઊભા રહેશે. શિક્ષક બધા રમનાર પોતાને જોઈ શકે તેવી

જગાએ સામે ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક જુદી જુદી વસ્તુ અથવા પ્રાણીનાં નામ બોલી ‘ ઊડે ’ એમ બોલશે. જેમકે ‘ પોપટ ઊડે ’, ‘ ચકલી ઊડે ’, ‘ ઘર ઊડે ’, ‘ ગાય ઊડે ’, વગેરે. એમાંથી જે સ્વયં ઊડી શકે તેનું નામ બોલાય ત્યારે રમનારાઓએ પોતાના સાથળ પર હાથ પછાડવા; અને ન ઊડી શકે તેનું નામ બોલાય ત્યારે ન પછાડવા. જે રમનાર ન ઊડી શકે તેનું નામ બોલાય ત્યારે સાથળ પછાડશે અથવા ઊડી શકે તેના નામ વખતે સાથળ નહિ પછાડે તે બાદ થયો ગણાશે; એટલે કે નીચે બેસી જશે. એ પ્રમાણે જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

શરૂઆતમાં શિક્ષકે ધીમે ધીમે છૂટક છૂટક નામ બોલવાં. અને પછી જ્યારે છોકરાઓ રમતથી બરાબર માહિતગાર થઈ જાય ત્યારે ગતિ વધારવી અને જલદી નામ બોલવાં અને છોકરાઓ ભુલાવામાં પડી જાય તે રીતે પોતે પણ ખરા ખોટા વખતે પોતાની સાથળ પછાડવી.

## ૨૧૯ પુસી

સંખ્યા : ૮ થી ૪૦

દાવ આપનાર એક સિવાય બાકીના છોકરાઓ વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર વર્તુળની બહાર રહેશે. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર બે હાથ તથા બે પગ પર ( ચાર પગે ) ચાલતો ચાલતો વર્તુળની અંદર દાખલ થઈ કોઈ પણ એક રમનારની પાસે જઈ તેને હસાવવાના હેતુથી કોઈ પણ સ્થિતિમાં વાંકાચૂંકા ઊભો રહી, પોતાના મોઢાંના સ્નાયુઓને વિકૃત કરી મરજી મુજબ વિચિત્ર અવાજ કરશે; અને એ રીતે હસાવવાનો પ્રયત્ન કરશે, હવે જેની પાસે તે ઊભો હશે તેણે જરા પણ હસ્યા વિના આ દાવ આપનારની પીઠ ત્રણ વખત હાથ વડે થાબડવી. અને તે સાથે ‘ પુસી, રે પુસી, રે પુસી, ’ એમ બોલવું પડશે. આ દરમ્યાન જો તે જરા પણ હસી

પડશે તો તેને માથે દાવ આવશે અને નહિ હસે તો આ દાવ આપનાર બીજા કોઇની પાસે જશે અને અગાઉ પ્રમાણે કરશે.

### ૨૨૦ હસતો દડો સંખ્યા: ૮ થી ૪૦

સાધન:—એક નાનો દડો અથવા ગાંઠ વાળી દડા જેવો બનાવેલો રૂમાલ.

રમનાર છોકરાઓ વર્તુળાકારે અથવા હારમાં ઊભા રહેશે. શિક્ષક બધા પોતાને જોઇ શકે તેવી જગાએ સામે ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક દડો કોઇ છોકરા તરફ અથવા વચ્ચે ઊંચો ઊછાળશે. જ્યારે દડો હવામાં ઊછળેલો હોય ત્યારે બધા છોકરાઓએ ખડખડાટ હસવું જોઇશે. અને જ્યારે જમીન પર પડે અથવા શિક્ષક ઝીલી લે ત્યારે હસતા તરત બંધ થઇ જવું જોઇશે. રમનારાઓને ભુલાવામાં નાખવા માટે શિક્ષકે વચ્ચે વચ્ચે એકદમ દડો જમીન પર પછાડી પોતે ખડખડાટ હસી પડવું. જે છોકરાઓ હસવામાં ભૂલ કરે તેમના પર ચાહી ચઢાવવી અથવા તેમને બાદ કરવા.

### ૨૨૧ બેઠી કૂકરી સંખ્યા: ૫ થી ૧૫

સાધન:—એક કાંકરી અથવા એવી નાની ચીજ.

એક જણ દાવ આપનાર સિવાય બધા ઢીંચણ પર હથેલી રાખી હારમાં બેસશે. દાવ આપનાર થોડે દૂર રહી જોયા કરશે હવે એક આગેવાન છોકરો કાંકરી હાથમાં લઇ બધાએ ઢીંચણ પર મૂકેલી હથેલીમાં પોતાનો કાંકરીવાળો હાથ વારાફરતી ઘાલી કોઇની હથેલીમાં કાંકરી મૂકી દેશે. આ પછી બધા બેઠેલા બોલશે કે, "આટીઆં પાટીઆં બોયમા દાટીઆં, કહે રે કાંકરી શેમાં છે?" આ સાંભળતાં દાવવાળો છોકરો બધાની પાસે આવશે અને કાંકરીવાળા છોકરાને ખોળી કાઢવા પ્રયત્ન કરશે. આ વખતે બધા બેઠેલા છોકરા બોલશે કે, "હાશ કાંકરી ખૂંચે છે." જો દાવવાળો છોકરો કાંકરીવાળા છોકરાને

ખોળી શકે તો તેને માથેથી દાવ ઊતરી જશે અને તે કાંકરીવાળા છોકરાને માથે દાવ આવશે. જો ન ખોળી શકે તો તેને માથે દાવ ચાલુ રહેશે અને ફરી એ જ પ્રમાણે રમત રમાશે. કોઈને માથે સાત વખત દાવ ચાલુ રહેશે તો તેની પોશમાં ધૂળ ભરી આંખો દાબી ફેરવી 'મામાનું ઘર કેટલે દીવો બળે એટલે' એમ બોલતા જઈ પોશ ખાલી કરાવી ફેરવી પછી આંખો છોડી, નાંખી દીધેલી ધૂળની જગા તેની પાસે ખોળાવવામાં આવશે.

**૨૨૨ કાગડા કાગડા કઢી પીવા આવ** સંખ્યા : ૫ થી ૧૫

આ રમત આગલી રમત પ્રમાણે રમાશે; પરંતુ કાંકરી કોઈની હથેલીમાં મૂકયા પછી બધા દાવવાળાને "કાગડા કાગડા કઢી પીવા આવ." એમ કહી બોલાવશે.

## ૨૨૩ નીસરણી સંખ્યા : ૨ થી ૧૨

મેદાનવ્યવસ્થાઃ–જમીન પર લગભગ ૧૨ ફૂટ લાંબી અને ૩ ફૂટ પહોળી એવી નીસરણી ચૂનાથી યા ધૂળથી યા કોઈ અણીદાર પત્થર વડે દોરવી; જેની લંબાઈ તરફ લગભગ દોઢેક ફૂટનું એક એવાં સાત અથવા આઠ પગથીઆં આડી રેખાઓ દોરી બનાવવાં; જેમાં છેલ્લું પગથીઉં મોટું અને ઉપલો ભાગ ગોળાકાર રાખવો. આ છેલ્લું પગથીઉં દરિયો કહેવાશે. (છોકરાઓની શકિત તથા ઉંમર પ્રમાણે નીસરણી તથા પગથીઆની લંબાઈમાં ફેરફાર થઈ શકશે.)

સાધન–ઠીકરાનો હથુ જેવડો નાનો કટકો અથવા બંગડીનો કે કાચનો કટકો.

બધા રમનાર છોકરાઓ નીસરણીની એક બાજુએ પોતાનો દાવ લેવાના ક્રમ પ્રમાણે હારમાં બેસી જશે. પહેલો છોકરો પહેલા પગથીઆની બહારની બાજુ ઊભો રહી ઠીકરાનો કટકો પહેલા

પગથીઆમાં નાંખશે અને પછી લંગડી લઈ તે પગથીઆમાં કૂદી; નીચો નમી પગ મૂક્યા વિના કટકો લઈ, પાછો ફરી એકજ પગે કૂદી બહાર નીકળી, બીજો પગ જમીન પર મૂકશે. પછી પ્રથમની જગાએ ઊભા રહી તે કટકો બીજા પગથીઆમાં નાંખશે અને આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે એક પગે દરેક પગથીઉં કૂદી કટકો લઈ બહાર આવી જશે. આ પ્રમાણે ક્રમે ક્રમે આગળના પગથીઆમાં કટકો નાંખી, લંગડી લઈ દરેક પગથીઉં કૂદતો કૂદતો, ત્યાં જઈ, કટકો લઈ પાછો ફરી તે પ્રમાણે બહાર પ્રસ્થાન સ્થાને પાછો આવી જશે. છેલ્લે છેલ્લા પગથીઆમાં એટલેકે દરિયામાં કટકો લેવા જતી વખતે દરિયામાં પહોંચી ત્યાં બે પગ મુકવાની છૂટ રહેશે.

આ પ્રમાણે બધાં પગથીઆં કૂદી ગયા પછી તે દરિયા સિવાયના કોઈપણ એક પગથીઆમાં પોતાનું ઘર બાંધશે; એટલે કે પગથીઆમાં બધા ઓળખી શકે તેવું નિશાન કરશે કે જેથી તે પગથીઉં તેનું છે એમ ઓળખી શકાય.

ઘર બાંધનાર પોતાના પગથીઆમાં કૂદતી વખતે બે પગ મૂકી શકશે. જ્યારે દરેક જણે બીજાએ ઘર બાંધેલા પગથીઆમાં કટકો ન નાંખતાં, તેની ઉપરના પગથીઆમાં નાંખવો જોઈશે; તેમજ એવું બીજાએ ઘર બાંધેલું પગથીઉં સામટું એટલે કે પગ મૂક્યા વિના કૂદી જવું જોઈશે.

દાવ ક્યારે જાય:—

૧ કટકો જે પગથીઆમાં નાખવાનો હોય તેમાં ન પડતાં બીજા કોઈ પગથીઆમાં, પાળ પર અથવા હદની બહાર પડે ત્યારે.

૨ પગથીઆં કૂદતી વખતે દરેક પગથીઉં એક પગે ન કૂદાય, પડી જવાય અથવા બે પગ મૂકી દેવાય ત્યારે.

૩ બીજાએ ઘર બાંધેલા પગથીઆમાં કટકો પડે, અગર તેમાં એક કે બે પગ મૂકી દેવાય ત્યારે.

આ નિયમ પ્રમાણે બધા છોકરાઓ વારાફરતી ક્રમ પ્રમાણે બધાની વારી આવી ગયા પછી પણ જો ઘર બાંધ્યા વિનાનાં પગથીઆં બાકી રહેશે તો ફરી વારી શરૂ થશે અને બધાં પગથીઆમાં ઘર બંધાઇ રહે ત્યાં સુધી રમત ચાલશે. પોતે બાંધેલા ઘરની સંખ્યા પ્રમાણે સૌ વધારે ઓછા વિજયી ગણાશે.

## બેઠી રમતો

### ૯ થી ૧૨ વર્ષની ઉંમર માટે

### ૨૨૪ કૂદો પાણીમાં

સંખ્યા : ૪ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—બધા રમનાર ઊભા રહી શકે તેટલું મોટું વર્તુળ દોરવું.

બધા રમનાર વર્તુળ પર ઊભા રહેશે. વર્તુળની અંદરનો ભાગ તળાવ ગણાશે. બધા રમનાર રમત શરૂ થતાં આ તળાવના કિનારા-પર હાથ કમર પર રાખી ઊભા રહેશે. હવે શિક્ષક ‘ કૂદો પાણીમાં ’ અથવા ‘ નીકળો બહાર ’ એ બેમાંથી કોઇપણ હુકમ આપશે. પહેલો હુકમ મળતાં જ રમનારાઓએ પોતાના બંને પગ સાથે આગળ કૂદાવી તળાવની ( વર્તુળની ) અંદર કૂદી પડવું જોઇશે અને બીજો હુકમ મળતાં જ તેજ પ્રમાણે બંને પગ સાથે પાછળ કૂદાવી તળાવની ( વર્તુળની ) બહાર કૂદી નીકળવું જોઇશે. બધા રમનારાઓએ જે હુકમ મળે તે ક્રિયા કરવી જોઇશે; નહિ તો બાદ થશે. જ્યારે બધા તળાવની બહાર હોય અને ‘ નીકળો બહાર ’ એવો હુકમ મળે ત્યારે કોઇએ કંઇ પણ ક્રિયા ન કરતાં ફક્ત ઊભા રહેવું જ જોઇશે; અને એ પ્રમાણે બધા તળાવની અંદર હોય અને ‘ કૂદો પાણીમાં ’

એવો હુકમ મળે ત્યારે પણ કંઈ ક્રિયા કોઈએ કરવી જોઈશે નહિ. આમાં જે કોઈ ભૂલ કરશે તે બાદ થશે; એટલે કે પોતાની જગાએ બેસી જશે; આમ રમતાં જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

જો રમવાની જગા સાંકડી હોય તો લગભગ ૬ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરી તેની વચ્ચેના ભાગને 'નદી'નું નામ આપી છોકરાઓને બંને કિનારા પર નદી તરફ મોં રખાવી ઊભા રાખી રમત રમાડવી.

## ૨૨૫ કવાયત

સંખ્યા : ૪ થી ૪૦

બધા રમનારને સંખ્યાના પ્રમાણમાં એક અથવા વધારે હારમાં ઊભા રાખવા. રમત શરૂ થતાં તેમને કવાયતના હુકમો (જે રમનારા જાણતા હોય તે) જેવા કે 'દૈને રૂખ', 'બાય રૂખ', 'ઘૂમ જાવ' વગેરે શિક્ષક આપશે. જેનો રમનારાઓએ તરત અમલ કરવો જોઈશે. જે ભૂલ કરશે તે બાદ થશે; એટલે કે બહાર બેસી જશે.

છોકરાઓ બરાબર આ રમત રમતા થઈ જાય તે પછી શિક્ષક હુકમ આપવાની ગતિ વધારવી; એટલે કે વચ્ચે વચ્ચે ચાર પાંચ હુકમો ઝડપી ગતિથી આપવા.

## ૨૨૬ ઊલટી

સંખ્યા : ૪ થી ૪૦

બધા રમનાર વર્તુળાકારે, અથવા સંખ્યા પ્રમાણે એક અથવા વધારે હારમાં થોડા થોડા અંતરે ઊભા રહેશે. બધા પોતાને જોઈ તથા સાંભળી શકે તેવી જગાએ સામે શિક્ષક ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક કોઈ ક્રિયા કરવાનો હુકમ આપશે; જ્યારે બધા રમનારાઓ તેથી ઊલટી ક્રિયા કરશે; જેમ કે, જ્યારે શિક્ષક 'ઊભા થાવ' એવો હુકમ આપે ત્યારે બધાએ તરત બેસી જવું જોઈશે. ભૂલ કરનાર રમતમાંથી બાદ થશે. તેવી રીતે 'બેસી જાવ' કહેવામાં

આવતાં બધાએ ઊભા થવું જોઈશે. 'હાથ ઊંચે કહેવામાં આવતાં બધાએ હાથ નીચે લેવા જોઈશે વગેરે. આમ જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૨૨૭ લાકડી તોલ

સંખ્યા : ૪ થી ૪૦

સાધન:—રમનારની સંખ્યા જેટલી લગભગ ૪ ફૂટ જેટલી લાંબી લાકડીઓ.

બધા રમનાર એક બીજાથી ૭ ૭ ફૂટના અંતરે વર્તુળાકારે અથવા એક યા વધારે હારમાં ઊભા રહેશે. દરેક પોતાની પાસે એક લાકડી રાખશે જેનો એક છેડો પોતાની ખૂલ્લી રાખેલી હથેલીમાં અને બીજો સીધો ઊંચે રહે તેમ લાકડી બીજા હાથ વડે વચ્ચેથી પકડી રાખશે. રમત શરૂ થયાની સંજ્ઞા મળતાં જ દરેક પોતે લાકડી પકડેલો હાથ છોડી દેશે; એટલે કે લાકડીને ફક્ત ખૂલ્લી હથેલી પર જ તોલી રાખશે. કોઈ પોતાની જગાએથી ખસી શકશે નહિ. જે ખસશે, અથવા જેની લાકડી પડી જશે, અથવા જે બીજા હાથ યા શરીરના બીજા કોઈ ભાગનો ટેકો લાકડીને આપશે તે બાદ થશે; એટલે કે લાકડી જમીન પર ટેકવી ઊભો રહેશે અથવા બેસી જશે. જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૨૨૮ હાથ તાળી

સંખ્યા : ૮ થી ૨૫

એકજણ દાવ આપનાર સિવાય બધા રમનાર પાસે પાસે વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર વર્તુળની અંદર વચ્ચે ઊભો રહેશે, વર્તુળ પર ઊભેલા બધા પોતાનો એક હાથ કોણીમાંથી વાળી આગળ લંબાવી, હથેલી ઉપર રહે તેમ રાખશે. રમત શરૂ થતાં દાવ આપનાર બધાની આગળ થઈ પસાર થતાં કોઈના લંબાવેલા હાથમાં એકદમ તાળી આપશે જે તેણે હાથ ઊંધો ફેરવી નાંખી

અથવા નીચે ખેંચી લઇ ચૂકાવવી જોઇશે. જેની હથેળી પર તાળી વાગશે તેને માથે દાવ આવશે. અને ફરી રમત શરૂ થશે. દાવ આપનારની જેટલી તાળી ખાલી જશે એટલી એના માથે ચાડી ચઢશે.

### ૨૨૯ ઘાણી

સંખ્યા: ૮ થી ૧૫

રમનારમાંથી એક જણ બંને પગ ભેગા રાખી; શરીર ટટાર રાખી તથા હાથથી અદબવાળી વચ્ચે ઊભો રહેશે. અને બાકીના તેની આજુબાજુ વર્તુળાકારે એક બીજાની પાસે બેસી પગ આગળ સીધા લંબાવી ઊભેલાના પગને અડકાડી બેસશે. રમત શરૂ થતાં વચ્ચે ઊભેલો છોકરો પગ ખસેડયા વિના પોતાના ટટાર શરીરને ગમે તે બાજુ નાંખશે અથવા શિક્ષક તેના શરીરને ગમે તે બાજુ ધક્કો મારશે. બેઠેલામાંથી જેના તરફ તેનું શરીર જાય તેણે બે હાથ પર તેને ઝીલી બીજા કોઇ તરફ ધકેલી આપવું જોઇશે. જે તેમ નહિ કરી શકે તેણે વચ્ચે ઊભેલાની જગાએ આવવું પડશે અને વચ્ચે ઊભેલો છોકરો તેની જગાએ બેસી ફરી રમત શરૂ થશે.

રમનારની સંખ્યા જો વધારે હોય તો દરેક ટુકડીમાં પૂરતી સંખ્યા રહે તેમ તેમની ટુકડીઓ પાડી દરેક ટુકડી અલગ અલગ રમત રમે તેવી વ્યવસ્થા કરવી.

### ૨૩૦ હોલો રાણો

સંખ્યા: ૨ અથવા વધારે.

રમનાર છોકરાઓને બેકી એકી નંબર આપી બબ્બેની જોડમાં ગોઠવી, દરેક જોડના બે છોકરા એક બીજાથી વિરૂદ્ધ દિશામાં મોં રાખી એક બીજાને પીઠ અડકાડી ઊભા રહેશે. પછી દરેક જોડનો બેકી નંબર ખભા પરથી એકી નંબરના હાથ પકડીને તેને પોતાની પીઠ પર જરા આગળ નમીને સુવાડશે. પછી તે બે જણા નીચે પ્રમાણે સવાલ જવાબ કરશે:—

ભાર ઉપાડનાર છોકરો—'મારા ઘર પર કોણ એ ?'

સૂઈ જનાર છોકરો—'હોલો રાણો.'

ઉપાડનાર છોકરો—'શું ખાય ?'

સૂઈ જનાર—'ઘઉંની રોટી.'

ભાર ઉપાડનાર—'શું પીએ ?'

સૂઈ જનાર—'ગંગા કા નીર.'

ભાર ઉપાડનાર—'ક્યાં સુએ ?'

સૂઈ જનાર—'તારા ઉપર.'

ઉપાડનાર—'ઉતર હોલા મારો વારો.'

ઉપર પ્રમાણે બોલી સૂઈ જનાર (બેકી નંબર)ને ઉતારે છે. પછી સૂઈ જનાર ઉપાડનારને (એકી નંબરને) પોતાની પીઠ પર લેશે અને ઉપર મુજબ સવાલ જવાબ કરશે.

**૨૩૧ હુસાહુસ** સંખ્યા: ૮ થી ૩૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૪ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી.

સાધન:—ત્રણ બાજુ કાળી તથા ત્રણ બાજુ ધોળી રંગેલી એવા દરેક લગભગ ત્રણ ઇંચ બાજુ વાળો લાકડાનો **ઘન.**

બધા રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડી બંને ટુકડીને એકેક રેખા પર સામસામે ઊભી રાખવી. અને ગમે તે એક ટુકડીને કાળા (અથવા કાગડા) અને બીજીને ધોળા (અથવા બગલા) એવું નામ આપવું. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક બંને ટુકડીની વચ્ચે પડે તેમ કાળો-ધોળો રંગેલો લાકડાનો ઘન ઉછાળશે. જે બાજુ ઉપર પડે તે નામ વાળી ટુકડી પોતાની જગાએથી ખસ્યા વિના સામી

ટુકડીના હરીફોને હસાવવાનો પ્રયત્ન કરશે; જ્યારે સામી ટુકડીએ જરા પણ હસવું નહિ જોઈશે. આ પ્રમાણે લાકડાનો ઘન જ્યાં સુધી જમીન પર રહેશે ત્યાં સુધી આ સામી ટુકડીમાંથી જે કોઈ હસશે તે બાદ થશે એટલે કે બેસી જશે. તે પછી શિક્ષક ઘન લઈ લેશે અને ફરી ઊછાળશે. આ પ્રમાણે રમત ચાલુ રહેશે. અગાઉથી નક્કી કરેલા વખત સુધી ઊછાળ્યા પછી જે ટુકડીના વધારે ભિલ્લુઓ ના બાદ રહ્યા હશે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

**૨૩૨ અતન મતન** સંખ્યા: ૮ થી ૪૦

બધા રમનારાઓ થોડા થોડા અંતરે વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. આ પછી દો દો ગિનતી બોલી દરેક બેકી નંબર પોતાની આગળના એકી નંબરની પાછળ ઊભા રહેશે. હવે આગળ ઊભેલા એટલે કે દરેક એકી નંબર પોતાના બંને હાથ આગળ જમીન પર ટેકવી ઘોડા થશે અને પાછળ ઊભેલા બેકી નંબર પોતાની આગળના ઘોડા પર સવાર થશે. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક કોઈ પણ ઘોડાની સામે આવી ઊભો રહેશે; જે વખતે તે ઘોડા પર સવાર થયેલો છોકરો પોતાનો જમણો હાથ ઊંચો કરી તે હાથની પોતાની મરજી મુજબ આંગળીઓ ઊંચી કરી પોતાના ઘોડાને પૂછશે, "અતન મતન ઘોડી છપ્પા, બાવન ઝાડ કેટલાં ?" એટલે તેની નીચે ઘોડા થનાર છોકરો પોતાની મરજી મુજબ પાંચ કે તેની અંદરની કોઈ પણ સંખ્યા બોલશે. જો સવારે ઊંચી કરેલી આંગળીઓને આ બોલાએલી સંખ્યા મળતી આવશે તો બધા સવાર થએલા છોકરાઓને ઘોડા થવું પડશે અને ઘોડા થયેલા છોકરાઓ સવાર થશે. અને શિક્ષક કોઈ ઘોડાની પાસે જઈ ઊપર પ્રમાણે રમત ચાલુ કરશે. પણ જો ઘોડાએ બોલેલી સંખ્યા ખોટી પડશે તો બધા ઘોડા તથા સવાર પોતાની સ્થિતિમાં જ રહેશે અને શિક્ષક બીજા કોઈ ઘોડાની પાસે જઈ ઊપર પ્રમાણે રમત ચાલુ કરશે.

વિવિધતા તથા આનંદ ઉત્પન્ન કરવા શિક્ષકે રમત દરમ્યાન દરેક સવારને પોતાના ઘોડાને ધીમેથી થાબડવાની, ચંદી ખવરાવવાની તથા એવી ક્રિયાઓ કરાવરાવવી.

## ૨૩૩ ગરમ હાથ સંખ્યા : ૫ થી ૨૫

રમનારમાંથી એક જણ દાવ આપશે દાવ આપનાર સિવાય બાકીના, બબ્બેની જોડમાં ગોઠવાઈ દરેક જણ એક બીજાની પાછળ રહે તેમ હરોલમાં ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર સૌથી આગળ અને બંને હારની વચ્ચે ઊભો રહેશે. અને સહેજ આગળ નમી બંને હાથ વડે પોતાની આંખો દાબશે. હવે રમત શરૂ થતાં સૌથી આગળ ઊભેલી જોડ એટલે કે દાવ આપનારની બરાબર પછી ઊભેલી જોડમાંથી કોઈ એક જણ દાવ આપનારના થાપા પર ટપલી મારી તરત હાથ મૂળ સ્થિતિમાં પાછો ખેંચી લેશે. ટપલી વાગતાં જ દાવ આપનાર તરત પાછો ફરી તે બેમાંથી ( આગલી જોડમાંથી ) ટપલી મારનારને શોધી કાઢવા પ્રયત્ન કરશે. જો તેનું ખરું પડશે તો તે અને ટપલી નહિ મારનાર એકેક હરોલમાં છેલ્લે જઈ ઊભા રહેશે; અને ટપલી મારનાર દાવ આપનાર બનશે. જો ખોટું પડશે તો તેનો તે જ દાવ આપનાર રહેશે અને ટપલી મારનારની જોડ પોતપોતાની હરોલમાં છેલ્લે જશે અને અગાઉ પ્રમાણે બીજી ઊભેલી જોડમાંથી કોઈ ટપલી મારશે, આમ રમત ચાલુ રહેશે.

## ૨૩૪ નેતા ખોળ સંખ્યા : ૧૫ થી ૪૦

દાવ આપનાર એક જણ સિવાય બાકીના રમનાર વર્તુળાકારે બેસશે. દાવ આપનાર થોડે દૂર જઈ બધા બેઠેલા તરફ પીઠ રાખી ઊભો રહેશે. હવે બેઠેલાઓ પોતાનામાંથી કોઈ પણ એકને પોતાના નાયક તરીકે, દાવ આપનારને ખબર ન પડે તેમ છાની રીતે નક્કી કરશે ( અથવા શિક્ષક નક્કી કરી આપશે. ) આ નાયક પોતાની

મરજી મુજબ કોઈ પણ ક્રિયા કરશે. જેમ કે, હાથ જમીન પર અથવા પગ પર અથવા માથા પર અથવા ખભા પર પછાડવા યા ઘસવા વગેરે. બાકીના બેઠેલાઓ તેનું અનુકરણ કરશે. હવે દાવ આપનારને સંજ્ઞા મળતાં બેઠેલાઓની પાસે આવી નાયકને શોધી કાઢવા પ્રયત્ન કરશે. નાયકે થોડીવારે ક્રિયા બદલવી અને બાકીના બેઠેલાઓએ ધ્યાન રાખી તરત તે પ્રમાણે ક્રિયા બદલવી જોઇશે. જો દાવ આપનાર પહેલા જ પ્રયત્ને નાયકને શોધી શકે તો પાંચ, બીજા પ્રયત્ને શોધી શકે તો ત્રણ અને ત્રીજા પ્રયત્ને શોધી શકે તો એક એમ ગુણ આપવા; અને ત્રણ પ્રયત્ને પણ ન શોધી શકે તો એક પણ ગુણ ન આપવો. તે પછી બીજા કોઇ છોકરાને માથે દાવ આપી બીજા કોઇને નાયક બનાવી રમત ફરી શરૂ કરવી. આમ વારાફરતી બધાને માથે દાવ આવે તેમ કરવું.

## ૨૩૫ વસ્તુ ખોળ સંખ્યા: ૧૫ થી ૪૦

સાધનઃ—મૂઠીમાં સમાઈ શકે તેવી કોઈ નાની વસ્તુ. જેવી કે વીંટી અથવા કાંકરો વગેરે.

દાવ આપનાર એક સિવાય બધા રમનારા વર્તુળાકારે બેસશે અને દાવ આપનાર વર્તુળ તરફ પીઠ રાખી થોડે દૂર જઈ ઊભો રહેશે. બેઠેલાઓમાંથી કોઇ એક જણને, દાવ આપનારને ખબર ન પડે તેમ શિક્ષક વસ્તુ મૂઠીમાં આપશે. તે પછી સંજ્ઞા મળતાં દાવ આપનાર બેઠેલાઓની પાસે આવી વર્તુળની આજુબાજુ ફરી તે કોની પાસે છે તે શોધી કાઢવા પ્રયત્ન કરશે. જ્યારે દાવ આપનાર વસ્તુ રાખનારની જેમ જેમ પાસે આવતો જશે તેમ તેમ બેઠેલાઓએ વધારે મોટેથી " આ...આ...આ... " એમ બોલવું જોઇશે અને તેનાથી જેમ દૂર જાય તેમ પોતાનો અવાજ ધીમો કરવો જોઇશે. આમ અવાજ પરથી દાવ આપનારે વસ્તુ રાખનારને શોધી કાઢવો

જોઈશે. જો પહેલા પ્રયત્ને શોધી શકે તો પાંચ, બીજા પ્રયત્ને શોધી શકે તો ત્રણ અને ત્રીજા પ્રયત્ને શોધી શકે તો એક એમ ગુણ આપવા.

આ રમતમાં અવાજને બદલે તાળી પડાવીને પણ રમત રમાડી શકાય.

## ૨૩૬ ફીઝ સંખ્યા: ૮ થી ૪૦

બધા રમનારાઓ વર્તુળાકારે બેસી જશે. રમત શરૂ થતાં એક (પહેલો) છોકરો 'એક' બોલશે. તે પછી તેની પછી બેઠેલો છોકરો 'બે' બોલશે. એ પ્રમાણે દરેક બેઠેલા પોતાના ક્રમ પ્રમાણે સંખ્યા બોલતા જશે. છેલ્લો પોતાની સંખ્યા બોલી ગયા પછી પાછો પહેલો છોકરો તેની પછીની ક્રમ પ્રમાણે સંખ્યા બોલશે; અને એમ સંખ્યા બોલવાનું ચાલુ રહેશે. પરંતુ રમનારાઓએ એ લક્ષમાં રાખવાનું કે, જે સંખ્યાને વિના શેષે પાંચ વડે ભાગી શકાય તે સંખ્યા ન બોલતાં ત્યાં 'ફીઝ' બોલવાનું રહેશે. તથા ૫૧ થી ૫૯ સુધીની સંખ્યા વચ્ચે ફીઝ એક, ફીઝ બે એ પ્રમાણે તથા ૫૫ વખતે 'ફીઝ ફીઝ' એમ બોલવાનું રહેશે. જે કોઈ સંખ્યા ક્રમમાં બોલતી વખતે ભૂલ કરશે, અથવા 'ફીઝ' બોલવાને બદલે સંખ્યા બોલશે, અથવા જ્યાં સંખ્યા બોલવાની ત્યાં 'ફીઝ' બોલશે તે રમતમાંથી બાદ થશે અને બે કદમ પાછળ જઈ બેસશે. કોઈ રમનાર બાદ થતાં તેની પછીના છોકરાએ એકથી ગિનતી શરૂ કરવી જોઈશે. આ પ્રમાણે જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૨૩૭ બઝ સંખ્યા: ૮ થી ૪૦

આ રમત આગળ જણાવેલી 'ફીઝ'ની જેમ જ રમાશે. એટલે પહેલો છોકરો એકથી ગિનતી બોલવી શરૂ કરશે અને દરેક

બેઠેલાઓ પોતાના ક્રમ પ્રમાણે સંખ્યા બોલશે; પરંતુ દરેકે લક્ષમાં રાખવાનું કે, જે સંખ્યાને સાત વડે નિઃશેષ ભાગી શકાય તેવી સંખ્યા જેમ કે, ૭–૧૪–૨૧–૨૮ વગેરે તથા જે જે સંખ્યામાં ૭ આવે તેવી સંખ્યા જેમ કે, ૧૭–૨૭–૩૭ વગેરે આગળ 'બઝ' બોલવાનું રહેશે. તથા ૭૧ થી ૭૯ સુધીની સંખ્યા આગળ 'બઝ એક,' 'બઝ બે'...એ પ્રમાણે, તથા ૭૭ આગળ 'બઝ બઝ' એમ બોલવાનું રહેશે. આ નિયમ પ્રમાણે જે ન બોલતાં ભૂલ કરશે તે બાદ થશે અને બે કદમ પાછળ જઈ બેસશે. એક જણ બાદ થયેથી તેની પછીનો છોકરો એકથી ગિનતી શરૂ કરશે. આ પ્રમાણે જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૨૩૮ કીમની રમત

સંખ્યા : ૮ થી ૪૦

સાધનઃ—જુદી જુદી જાતની ૨૦ થી ૨૫ વસ્તુઓ, તથા દરેક રમનાર દીઠ એકેક કાગળ તથા પેન્સીલ, વસ્તુઓ ઢાંકી શકાય તેવો લુગડાનો કટકો.

રમત માટેની વસ્તુઓને ઓરડામાં અથવા મેદાન પર બધા જોઈ શકે તેવા સ્થળે અથવા ટેબલ પર લુગડાનો કટકો ઢાંકીને અગાઉથી ગોઠવી રાખવી. બધા રમનારને આજુબાજુ થોડા થોડા અંતરે કાગળ તથા પેન્સીલ આપી બેસાડવા. હવે રમત શરૂ થતાં શિક્ષક વસ્તુઓ પરથી ઢાંકેલું લુગડું ઉઠાવી લેશે અને લગભગ એક મીનીટ સુધી બધી વસ્તુઓ ખુલ્લી રાખશે. આ દરમ્યાન બેઠેલા બધા કંઈ પણ અવાજ કર્યા વિના વસ્તુઓને બરાબર જોઈ લેશે. એક મીનીટ પછી શિક્ષક વસ્તુઓ પર લુગડું ઢાંકી દેશે. હવે દરેક પોતાને જેટલી વસ્તુઓ યાદ રહી હશે તે બધીનાં નામ પોતાના કાગળ પર લખી નીચે પોતાનું નામ લખી લગભગ બે મીનીટની અંદર શિક્ષકને અથવાં જોડેના છોકરાને તપાસવા આપી દેશે. જેણે સૌથી વધારે ખરી વસ્તુઓનાં નામ લખ્યાં હશે તે વિજયી ગણાશે.

## ૨૩૯ સાદ પરખ

સંખ્યા: ૮ થી ૨૫

બધા રમનાર વર્તુળાકારે બેસી જશે; તથા એક જણ દાવ આપનાર વચ્ચે ઊભો રહેશે. દાવ આપનારની આંખો શિક્ષક પાટો બાંધીને અથવા હાથ વડે દાબીને બંધ કરશે. હવે શિક્ષક બેઠેલા-ઓમાંથી જેને સંજ્ઞા કરે તે ઊભો થઈ તાળી પાડશે ( અથવા પાસે બારણું હોય તો તેની સાંકળ ખખડાવશે. ) એટલે દાવ આપનાર બોલશે કે, "કોણ એ ?" ત્યારે તાળી પાડનાર પોતાનો અવાજ બદલી જવાબ આપશે કે, "એ તો હું." આ અવાજ પારખી દાવ આપનાર બોલશે કે, "કોણ–( પોતે પરખેલા છોકરાનું નામ )," જો ખરૂં નામ હશે તો દાવ આપનારને પાંચ ગુણ મળશે અને તેનો પાટો છોડી નાખવામાં આવશે. જો ખોટું પડશે તો તાળી પાડનાર ફરી બોલશે કે, "ના એ નહિ." આ અવાજ પારખી દાવ આપનાર ફરી આગળ કલ્પના દોડાવી બોલશે, જો આ બીજા પ્રયત્ને ખરૂં પડશે તો ત્રણ ગુણ મળશે. અને ખોટું પડશે તો તાળી પાડનાર ફરી બોલશે કે, "ના એ નહિ." અને એમ ત્રીજો પ્રયત્ન દાવ આપનારને આપશે. જો ત્રીજા પ્રયત્ને ખરૂં પડશે તો એક ગુણ મળશે. અને ખોટું પડશે તો એક પણ ગુણ મળશે નહિ. ત્યાર પછી બીજો છોકરો એ પ્રમાણે દાવ આપશે. એમ બધાની વારી આવી જતાં સૌથી વધારે ગુણ મેળવનાર વિજયી ગણાશે.

# બેઠી રમતો

## ૧૨ વર્ષથી ઉપરની ઉંમર માટે

## ૨૪૦ ફીઝ–બઝ

સંખ્યા: ૮ થી ૪૦

આ રમત આગળ પૃષ્ઠ નંબર ૧૮૭ પર જણાવેલી બે રમતો ફીઝ તથા બઝનું મિશ્રણ છે. તે રમતો પ્રમાણે રમનારાઓ વર્તુળાકારે બેસી ક્રમ પ્રમાણે સંખ્યા બોલશે. પરંતુ ફીઝ રમતમાં જણાવ્યા

મુજબની સંખ્યા જેને બોલવાની આવે તેણે 'ફીઝ' બોલવું તથા બઝ રમતમાં જણાવ્યા મુજબની સંખ્યા આગળ તે સંખ્યા બોલનારે 'બઝ' બોલવું જોઈશે. જે સંખ્યા ફીઝ તથા બઝ બંનેને લાગુ પડતી હશે જેવીકે ૩૫, વગેરે તે તે સંખ્યાને બદલે 'ફીઝ–બઝ' બોલવું જોઈશે. આ નિયમ પ્રમાણે સંખ્યા બોલવામાં જે ભૂલ કરશે તે રમતમાંથી બાદ થશે. અને પછીના છોકરાથી એકથી સંખ્યા બોલવાની શરૂ થશે. આ રીતે છેલ્લે સુધી રહેનાર છોકરો વિજયી ગણાશે.

## ૨૪૧ પૃથ્વી પાણી ને પવન  સંખ્યા: ૮ થી ૪૦

દાવ લેનાર એક જણ સિવાય બધા રમનારા વર્તુળાકારે બેસી જશે. દાવ લેનાર ધીમે અવાજે 'પૃથ્વી પાણી પવન' એમ વારંવાર બોલતો બોલતો વર્તુળની અંદર દરેકની પાસે થઈ પસાર થશે અને બેઠેલામાંથી કોઈ એકની તરફ આંગળી કરી મોટે અવાજે પૃથ્વી, પાણી, પવન એ ત્રણમાંથી કોઈ એક શબ્દ બોલશે. આ બોલાય કે તરત શિક્ષક ધીમી ગતિથી એક...બે...ત્રણ...ચાર...પાંચ એમ પાંચ સેકન્ડ મોઢેથી બોલીને ગણશે. આ સમય દરમ્યાન જેની તરફ દાવ લેનારે આંગળી કરી હશે તેણે જે શબ્દ દાવ લેનાર બોલ્યો હશે તેના કોઈ એક પ્રાણીનું નામ બોલવું જોઇશે. જેમકે દાવ લેનાર પૃથ્વી બોલ્યો હશે તો માણસ, ઘોડા, કુતરો, બળદ વગેરેમાંથી પૃથ્વી પરના કોઈ એક પ્રાણીનું નામ; દાવ લેનાર પાણી બોલ્યો હશે તો માછલી, મગર, કાચબો વગેરેમાંથી કોઇ એક જળચરનું નામ; અને દાવ લેનાર પવન બોલ્યો હશે તો કોઇપણ એક પક્ષીનું નામ પાંચ સેકન્ડ દરમ્યાનમાં બોલવું જોઇશે. જેની તરફ આંગળી કરી હોય તે જો પાંચ સેકન્ડ દરમ્યાનમાં ખરૂં નામ બોલશે તો તે દાવ લેનાર બનશે અને અગાઉનો દાવ લેનાર તેની જગાએ બેસી જશે; અને એમ ફરી રમત ચાલશે. પણ જો તે ખોટું નામ બોલશે, અથવા

પાંચ સેકન્ડ પૂરી થયા પહેલાં ખરૂં નામ આપી શકશે નહિ તો તેને માથે એક ચાડી ચડશે અને એનો એજ દાવ લેનાર પ્રથમ પ્રમાણે બોલતો બોલતો રમત ચાલુ રાખશે. જેની તરફ આંગળી કરવામાં આવી હોય તેણે ધ્યાન રાખવું જોઇશે કે એક વાર બોલાઇ ગયેલા પ્રાણીનું નામ ફરી બોલી શકાશે નહિ. ત્રણ ચાડી ચડનાર શિક્ષાને લાયક ઠરશે અને પછી પહેલેથી રમત શરૂ થશે.

આ રમતમાં કોઇની તરફ આંગળી કરવાને બદલે, દાવ લેનાર વર્તુળમાં વચ્ચે ઊભો રહી કોઇની તરફ દડો ફેંકે એ રીતે પણ રમત રમી શકાશે.

**૨૪૨ યાદ દાસ્ત** સંખ્યા: ૮ થી ૨૫

બધા રમનાર વર્તુળાકારે બેસી જશે. રમત શરૂ થતાં પહેલો છોકરો ઊભો થઇ બોલશે કે, 'અમથાભાઇ—(કોઇ એક ચીજનું નામ) લઇ પેથાપુર આવ્યા.' આમ બોલી તે બેસી જશે. ત્યાર પછી તેની પછી બેઠેલો છોકરો તેજ પ્રમાણે બોલશે; પરંતુ આગળનો છોકરો જે ચીજનું નામ બોલ્યો હશે તે ઉપરાંત બીજી કોઇ એક ચીજનું નામ વધારશે. તે પછી ત્રીજો છોકરો ઊભો થઇ આગળનો છોકરો બોલ્યો હશે તે પ્રમાણે બોલશે પરંતુ ચીજોમાં પોતાની એક નવી ચીજનું નામ ઉમેરશે. આ પ્રમાણે દરેક પોતાની નવી ચીજનું નામ ઉમેરી પોતાની આગળના છોકરાનું આખું વાક્ય બોલશે. દરેકે બોલાએલી ચીજોનાં નામ ક્રમસર બોલવાં જોઇશે. જે બોલવામાં ભૂલ કરશે તે રમતમાંથી બાદ થશે. આ પ્રમાણે જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

**૨૪૩ અંત કડી** સંખ્યાં: ૯ થી ૩૨

બધા રમનારને બે સરખી ટુકડીમાં વહેંચવામાં આવશે. હવે રમત શરૂ થતાં કોઇ એક ટુકડીમાંથી એક છોકરો કોઇ કવિતાની એક

ટૂંકી (કડી) બોલશે. હવે આ બોલાએલી કડીમાં જે છેલ્લો અક્ષર હશે તેનાથી શરૂ થતી કોઈ કવિતાની ટૂંક (કડી) સામી ટુકડીમાંથી કોઈ એક છોકરો બોલશે. આમ દરેક ટુકડીમાંથી કોઇ એક છોકરો પોતાની સામેની બોલાએલી કડીના છેલ્લા અક્ષરથી શરૂ થતી એવી કવિતાની ટૂંક બોલશે. કડીને છેડે જો 'ણ' આવે તો 'ન' અક્ષરથી શરૂ થતી તથા 'ળ' આવે તો લ અક્ષરથી શરૂ થતી કડી બોલવી. એકવાર બોલાઈ ગયેલી કડી ફરી બોલી શકાશે નહિ. આ પ્રમાણે રમતાં જે ટુકડી નિયમ પ્રમાણે પોતાને બોલવાની કડી બોલી શકશે નહિ તે હારી ગણાશે.

## ૨૪૪ જાપાની સલામી

સંખ્યા: ૪ અથવા વધારે

બધા રમનાર વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. હવે શિક્ષક તેમને અનુકરણ પદ્ધતિથી જાપાની લોકોની સલામી શીખવશે. આ માટે પ્રથમ તો તેમને જગા પરજ દોડવાની ક્રિયા (Stationary running) બધાને સાથે શીખવશે. તે આવડી ગયા પછી નીચેની લીટીના શબ્દો ટુકડે ટુકડે બધાને સાથે બોલાવીને શીખવશે.

"મેં કે સાગ ધાહુ."

ઉપરની લીટી બધાને બરાબર યાદ રહી જાય તે પછી શિક્ષકે બધાને જગા પર સ્થિર દોડ કરતાં કરતાં તે લીટી વારંવાર જેટલી બને તેટલી ઝડપથી બોલતા જવાનો હુકમ આપવો. ઝડપથી અને વારંવાર બોલવાથી ચાલાક છોકરાઓ ધીમે ધીમે સમજતા જશે કે તેનો અર્થ 'મેં કૈસા ગધા હું.' એવો થાય છે. અને તરત બોલતા બંધ થઈ જશે; તથા પોતાને અને તે લીટી નહિ સમજવાને લઇને વારંવાર ઝડપથી બોલતા એવા બીજાઓને હસશે.



# અનુકરણ તથા અભિનય રમતો

આ રમતો ખાસ કરીને નાના છોકરાઓ માટે છે. ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર દરમ્યાન છોકરાઓમાં અભિનય તથા અનુકરણવૃત્તિ મુખ્ય હોય છે. છોકરાઓ જે વાતાવરણમાં ઊછરે છે તેના પ્રસંગોનું અનુકરણ કરે છે. દુકાન માંડવી, ઢીંગલા–ઢીંગલીની રમત રમવી, દોડતી આગગાડી, કૂચ કરતા સિપાઈઓ, જુદાં જુદાં પ્રાણીઓની ચાલ આ બધી બાબતો પ્રત્યે છોકરાઓને ખાસ આકર્ષણ હોય છે; અને તેમની રમતોમાં આવી જોએલી બાબતોનો અભિનય તથા અનુકરણ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

મોટી ઉંમરનાઓને કદાચ આ રમતો નકામી અથવા અર્થ વિનાની લાગશે. પરંતુ જો તેઓ પોતાની તથા બીજાઓની બાળપણની રમતોને યાદ કરશે તો જણાશે કે અભિનય તથા અનુકરણ રમતો માટે તેમને પણ એકવાર અજબ આકર્ષણ હતું.

## વાર્તા રમતો

વાર્તા રમતોનો મુખ્ય હેતુ વાર્તાને અનુસરી વાર્તાનાં પાત્રો અથવા પ્રસંગોનું બધા છોકરાઓ અનુકરણ કે અભિનય કરે અને તે દ્વારા છોકરાઓ ગમત સાથે વ્યાયામ મેળવે તે છે. એટલે વાર્તા રમતો

મુખ્યત્વે કરીને નાના છોકરાઓને (દસ વર્ષની નીચેના) ખૂબજ રસદાયક થઇ પડે છે. છોકરાઓની અનુકરણ તથા અભિનય કરવાની સાહજિક વૃત્તિ વાર્તા રમતો દ્વારા સંતોષાય છે. છોકરાઓને ગમત સાથે વ્યાયામ આપી શકાય છે. ઉપરાંત વાર્તા–પ્રસંગો તથા પાત્રોનું અનુકરણ કરતાં યુક્ત શિક્ષણ (Associate learning) મળી રહે છે.

દરેક રમતની જેમ વાર્તા રમતની સફળતાનો આધાર શિક્ષક પર રહે છે. એટલે શિક્ષકે મુખ્યત્વે કરીને નીચેની બાબતો ખાસ ધ્યાન રાખવી જોઇશે:—

૧ વાર્તા રમતો દાખલ કરતાં પહેલાં જુદાં જુદાં પ્રાણીઓ જેવાં કે હાથી, ઘોડા, સિંહ, સસલું, વાંદરો, દેડકા વગેરેના અવાજ તથા ચાલ, આગગાડીનો અભિનય, સિપાઇની કૂચ, વગેરે બાળકોને વર્તુળાકારે ઊભા રાખી શીખવ્યા પછી રમતો દાખલ કરવી.

૨ વાર્તાની પસંદગી–આપણા દેશ અને સમાજના પાત્રો તથા પ્રસંગો કે જે છોકરાઓ સહેલાઇથી સમજી શકે તથા અનુકરણ કરી શકે તેવી વાર્તાઓ લેવી. આપણી પ્રચલિત લોકવાર્તા, વીરવાર્તા, કે પરીવાર્તા પસંદ કરવી. છોકરાઓના પાઠ્યપુસ્તકમાંની વાર્તાઓ ખૂબ સફળતાપૂર્વક આપી શકાશે.

ખૂબ લાંબી વાર્તા પસંદ ન કરવી. લગભગ પાંચથી સાત મીનીટ સુધી ચાલે તેવી વાર્તા પસંદ કરવી.

૩ વાર્તા કહેતી વખતે શિક્ષકે ખૂબ રસ લઈને વાર્તા કહેવી.

૪ વાર્તા રમત રમાડતાં પહેલાં શિક્ષકે પોતે પ્રસંગોના અભિનય કરી બતાવવા; અને પછી રમત શરૂ કરવી.

૫ ખાસ કરીને મોટા સ્નાયુઓનો ઉપયોગ થાય એવા પ્રસંગો જેવા કે દોડવું, કૂદવું, મારવું, સૂઈ જવું, તરવું, વગેરેનું અનુકરણ

કરાવવું, લખવું, વાંચવું, જોવું ,સાંભળવું, વગેરે નાના સ્નાયુઓની હીલચાલ લેવાની જરૂર નથી.

૬ વાર્તા રમતોમાં સાધનોનો ઉપયોગ કરવાનો હોતો નથી. એટલે જે ક્રિયાનું ભાવદર્શન આપણા સ્નાયુઓ વડે કાલ્પનિક રીતે થઇ શકે એમ હોય તે ક્રિયાઓ લેવી.

૭ બોલવાનું અનુકરણ બને તેટલું ઓછું રાખવું; પણ પ્રાણીઓના અથવા ગાડીના અવાજ, કે હર્ષ શોકના ઉદ્ગારો કરવાને ઉત્તેજન આપવું.

૮ છોકરાઓને વર્તુળાકારે છૂટા છૂટા ઊભા રાખવા કે જેથી તેઓ શિક્ષકને બરાબર જોઇ તથા સમજી શકે.

## ગીત રમતો

જેમ વાર્તારમતોમાં વાર્તા પ્રમાણે અભિનય કરવાનો હોય છે તેમ ગીત રમતોમાં બધા છોકરાઓ સાથે ગીત ગાશે અને તે પ્રમાણે અભિનય કરશે.

## અનુકરણ તથા અભિનય રમતો

### ૬ થી ૯ વર્ષની ઉંમર માટે

**૨૪૫ નેતાનું અનુકરણ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો.

સંખ્યા: ૮ થી ૨૫

રમનાર છોકરાઓ શિક્ષકની પાછળ હારમાં ઊભા રહેશે. અને શિક્ષક જ્યાં જ્યાં થઇને જે પ્રમાણે દોડશે તે પ્રમાણે છોકરાઓ તેની પાછળ હારમાં એકએકની પાછળ દોડશે. વિવિધ પ્રકારની દોડ તથા પ્રાણીઓની ચાલનો શિક્ષક ઉપયોગ કરશે. તે પછી વર્તુળમાં છોકરાઓને ઊભા રાખી કે બેસાડી પોતે જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરશે જેનું છોકરાઓ અનુકરણ કરશે.

**૨૪૬ રીંગ માસ્ટર** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો.

સંખ્યા : ૮ થી ૨૫

રમનાર છોકરાઓ વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે અને શિક્ષક વર્તુળમાં વચ્ચે ઊભો રહેશે, જ્યાંથી તે કોઇ પણ પ્રાણીનું નામ બોલશે કે તરત બધા છોકરાઓ જમણી બાજુ ફરી તે પ્રાણીની ચાલનું અનુકરણ કરતા વર્તુળ પર ચાલશે. થોડીવાર પછી અથવા નિયત અંતર ચાલ્યા પછી શિક્ષક બીજા કોઇ પ્રાણીનું નામ બોલશે; એટલે છોકરાઓ તે પ્રાણીની ચાલનું અનુકરણ કરશે, આ પ્રમાણેની ચાલમાં બધાની ગતિ એકસરખી આવે તે માટે શિક્ષક પ્રયત્ન કરવો ( હાથના હલનચલન દ્વારા જ તાલ આપીને અથવા એવી કોઇ રીતે. ) હવે શિક્ષક જ્યારે કોઇ નિયત સંજ્ઞા આપે ત્યારે બધા પોતાને મનપસંદ પ્રાણીની ચાલનું અનુકરણ કરશે.

આ રમતમાં ચાલને બદલે જુદા જુદાં પ્રાણીઓની બોલી પણ છોકરાઓને સાથે બોલાવવી. જેમ કે કોયલ—કુ...ઊ...કુ...ઊ...વગેરે. કાગડા—કા...કા...કા...વગેરે. મોર-ટે...હુ...ટે...હુ...વગેરે. પણ બધા છોકરાઓ એક સાથે અવાજ કરે તથા શિક્ષક તરફથી સિસોટીની નિયત સંજ્ઞા મળતાં જ શાન્ત થઇ જાય તે બાબત તરફ ખાસ લક્ષ આપવું.

શિક્ષક જો નામ બોલતી વખતે પોતાની પાસેની ચાબૂક અથવા સોટી હલાવશે તો વધુ મઝા પડશે.

**૨૪૭ નવીન ચાલ** મેદાન અથવા મોટો ઓરડો. સંખ્યા : ૮ થી ૪૦

મેદાનવ્યવસ્થા:—લગભગ ૩૦ ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી.

બધા રમનારાઓ હારમાં દોરેલી એક રેખા પર ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં જમણા હાથે પહેલો ઊભેલો છોકરો કોઈ એક નવીન પ્રકારની ચાલ ચાલતો સામી રેખા તરફ જશે. તે સામી રેખા પર પહોંચે કે તરત તેની પછી ઊભેલો છોકરો પહેલા છોકરાની ચાલ સિવાયની બીજી કોઈ ચાલથી સામી રેખા પર પહોંચશે. આ પ્રમાણે વારાફરતી બધા છોકરાઓ આગળના છોકરાઓએ નહિ ચાલેલી એવી ચાલથી સામી રેખા પર પહોંચી જશે.

## ૨૪૮ આગગાડી

સંખ્યા : ૫ અથવા તેથી વધારે

બધા રમનાર છોકરાઓ એકએકની પાછળ એમ હરોળમાં ઊભા રહેશે. સૌથી મોટો છોકરો આગળ રહેશે. દરેક પોતાની આગળના છોકરાના બંને હાથ રાખશે અથવા તેણે પહેરેલું લુગડું પાછળથી પકડશે. રમત શરૂ થતાં દરેક આગગાડીના અવાજની જેમ પ્રથમ ધીમેથી અને પછી ઝડપથી છુક...છુક...છુક એમ સાથે બોલતા જશે અને આગળ ચાલશે. થોડે દૂર સુધી ગયા પછી અટકી સ્ટેશન પરના જેવા દેખાવ કરશે એટલે કે જુદી જુદી વસ્તુઓ ફળ, ચા, સોડા-લેમન વગેરે વેચનારાઓનું અનુકરણ કરશે. તે પછી સૌથી આગળ ઊભેલો છોકરો (એંજીન) કૂ...ક એમ અવાજ કરશે એટલે બધા અગાઉ પ્રમાણે જોડાઈ જઈ અવાજ કરતા આગળ ચાલશે.

આ રમતમાં બધાની ક્રિયા એક સરખી થાય તથા તાલબંધ થાય તે માટે શિક્ષકે પ્રયત્ન કરવો.

## ૨૪૯ રાક્ષસી છીંક

બધા રમનારાઓ વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં બધા એક હાથ (ડાબો હાથ) છાતી પાસે રાખી બીજા હાથે તેમાંથી છીંકણી લઈ વારંવાર સૂંઘવાનો અભિનય કરશે. પાંચ સાત વખત આમ કર્યા પછી શિક્ષક તરફથી 'તૈયાર'નો હુકમ મળતાં બધા ઊંચે

જોશે અને શિક્ષક તરફથી સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં જ બધા મોટેથી તથા ઝડપથી એક સાથે 'હોંશયાર' એમ બોલશે અને તે સાથે કમરમાંથી સહેજ આગળ ઝૂકી આ પ્રમાણે છીંક ખાવાનો અભિનય કરશે.

## ૨૫૦ હવાઈ

બધા રમનાર વર્તુળાકારે ઊભા રહેશે. દરેક પોતાનો ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ લગભગ એકેક ફૂટ પાછળ રાખશે. રમત શરૂ થતાં દરેક હવાઈના અવાજની જેમ મોઢેથી હોઠ વચ્ચેથી 'સૂ...' એમ શ્વાસ બહાર કાઢી અવાજ કરશે. અને તે સાથે બંને હાથને પાછળથી લઈ કમરમાંથી આગળ ઝૂકી જમીન પાસેથી લઈ, આગળ ઊંચે લઈ જશે અને ઊંચે જોશે. હવે શ્વાસ પૂરો થતાં દરેક સાથે બે હાથે તાળી પાડશે અને પછી કમર પર હાથ મૂકી ખડખડાટ હસશે.

## ૨૫૧ આંબો

એક મોટો રમનાર છોકરો (આંબો) વચ્ચે ઊભો રહેશે. બાકીનામાંથી એક જણ દાવ આપનાર સિવાય બધા તેના બે પગે, હાથ વડે બરાબર વળગીને બેસી રહેશે. દાવ આપનાર આ બધાની આજુબાજુ એક ફેરો ફરી વચ્ચે ઊભા રહેલા આંબાને પૂછશે.

"દૂધે સીંચું, દહીંએ સીંચું, પાણીના પરપોટે સીંચું, રાજન રાજન બાર ઉઘાડ."

આંબો—"તું કોણ છે ?"

દાવ આપનાર—"કાળો કાળો ચોર છું."

"કેમ આવ્યો છે ?"

દાવ આપનાર—"રાજાની રાણીએ દાતણ કરી ફળ માગ્યાં છે તે લેવા આવ્યો છું."

આંબો—"હમણાં છાણું થાપ્યાં છે."

આ સાંભળી દાવ આપનાર પાછો જશે. થોડીવાર પછી ફરી ઉપર પ્રમાણે સંવાદ થશે; જેના જવાબમાં છેલ્લે આંબો વારાફરતી અનુક્રમે કહેશે કે "હમણાં ભિગ્યો છે." "નાનો છે." "મોટો થયો છે." "મોર આવ્યા છે." "મરવા બેઠા છે." "મોટી થઈ છે." "પાકી છે." વગેરે. પછી દાવ આપનાર બધા છોકરાની વારાફરતી જીભ જોશે અને બોલશે કે "આ તો કાચાં છે." "આ કોહેલાં છે." "આ પાકાં છે." વગેરે. અને પછી વળગીને બેઠેલા છોકરાઓને વારાફરતી ખેંચી છોડવવાનું કરશે. જે છૂટશે તે થોડે દૂર પલાંઠી વાળી અંગૂઠા પકડી બેસશે. બધા છૂટી ગયા પછી આંબો તથા દાવ આપનાર દરેક છોકરાને વારાફરતી પૂછશે કે "તારૂં ગામ કયું?" છોકરાઓ ગમે તે ગામનું નામ દેશે. પછી તે બંને દરેક છોકરાને વારાફરતી બગલમાંથી પકડી તેણે કહેલે ગામ (થોડે દૂર) ઝુલાવતા ઝુલાવતા લઈ જશે અને બોલતા જશે કે, "તારી માએ ના હીંડોળ્યો તારા બાપે ના હીંડોળ્યો, શેર કોદરાએ ન આપ્યા." આ પ્રમાણે બધાને પલાંઠી છોડયા વિના મૂકી આવ્યા પછી આંબો નાસી જવા પ્રયત્ન કરશે; જ્યારે બાકીના બધા તેની પાછળ પડી તેને પકડી લાવશે.

## ૨૫૨ બકરાંની ઝાંઝર

સાધન—લગભગ એક વેંત લાંબી સળી [કરાંઠીનો કકડો]

રમનારાઓમાંથી એક મોટો એવો છોકરો રબારી તરીકે ઓળખાશે અને તે બાકીનાઓમાંથી એક જોરાવર છોકરા સિવાય બીજા બધાને પોતાની પાછળ બકરાં તરીકે હારબંધ એકએકની કમર ઝલાવીને ઊભા રાખશે. આ બાકી રહેલો જોરાવર છોકરો ધોબી તરીકે ઓળખાશે અને તે કરાંઠીનો કકડો પોતાની પાસે રાખશે. આ કરાંઠીનો કકડો તેના ઘરની કૂંચી ગણાશે. હવે રમત શરૂ થતાં

ધોબી પોતાના ઘરની કૂંચી (કરાંઠીનો કકડો) રબારીને આપી લુગડાં ધોવા જશે (અભિનય કરશે) ધોઈને પાછો આવીને તે રબારી પાસે છાશ લેવા જશે, એટલે કે આ બે જણ સામસામા હાથ પકડી વલોણું વલોવતા હોય તેમ કરશે. પછી ધોબી થએલો છોકરો છાશ લઈને જશે, થોડે દૂર જઈ પાછો આવી પોતાની કૂંચી રબારી પાસે માગશે. રબારી પોતાની પાછળ ઊભેલા છોકરા તરફ આંગળી કરી કહેશે કે "એની પાસે જા." એટલે ધોબી તે છોકરા પાસે કૂંચી માગશે. ત્યારે આ છોકરા પોતાની પાછળના છોકરા કને ધોબીને મોકલશે. આમ જ્યારે ધોબી છેલ્લા ઊભેલા છોકરા કને કૂંચી માગશે ત્યારે તે કહેશે કે, "ચોર લઈ ગયા." હવે ધોબી રબારીને કહેશે કે "લાવ મારી કૂંચી નહિ તો લઈશ તારું બકરું." અને આમ બોલતો બોલતો બકરાં થએલાં છોકરામાંથી કોઈ એકને ખેંચીને છૂટા પાડવાનું કરશે; જે વખતે રબારી થયેલો છોકરો તેની સામો ફરી જઈ તેને તેમ કરતો અટકાવવા પ્રયત્ન કરશે. જે બકરું છૂટું થશે તે બાજુએ બેસી જશે એમ જ્યારે બધાં બકરાં છૂટાં થશે ત્યારે રમત પૂરી થશે.

## ૨૫૩ વાત કૂદડી

બધા છોકરાઓ વર્તુળાકારે બેસી જશે. શિક્ષક વચ્ચે ઊભા રહેશે. હવે શિક્ષક કોઈ એક ટૂંકી બાળવાર્તા છોકરાઓને કહેવા માટે નક્કી કરશે. આ વાર્તામાં જે જે પાત્રો તથા વસ્તુઓ હોય તેમાંથી દરેક છોકરાને એકેક નામ આપી દેવું. દરેક છોકરો પોતાને કહેવામાં આવેલા નામને બરાબર યાદ રાખશે. હવે રમત શરૂ થતાં શિક્ષક છોકરાઓને ગમ્મત પડે તે રીતે ધીમે ધીમે વાત કહેશે. તેમાં જેને આપવામાં આવેલું નામ બોલાય તેણે પોતાની જગાએ ઊભા થઈ કૂદડી ફરી તાળી પાડી બેસી જવું જોઈશે.

આ રમતમાં કૂદડી ફરવાને બદલે વિવિધતા માટે બીજી કોઈ સહેલી તથા ગમ્મત ઉત્પન્ન કરે તેવી ક્રિયા પણ નક્કી કરી શકાય.

## વાર્તા રમતો

નીચે કેટલીક સૂચક વાર્તા રમતો નમૂના રૂપે વર્ણવી છે. બીજી રમતો શિક્ષક પાઠ્ય પુસ્તકો અથવા ઇતિહાસ વગેરેમાંથી પસંદ કરવી.

### ૨૫૪ શિયાળ અને દ્રાક્ષનું ઝાડ

| વાર્તા | ક્રિયા |
|---|---|
| એક ભૂખ્યું શિયાળ ખોરાક માટે વલખાં મારતું હતું. | ચતુર્ગણમાં બાળકો શિયાળ માફક ખોરાકની શોધમાં ફરે. |
| એટલામાં તેણે એક દ્રાક્ષનું ઝાડ જોયું. | બાળકો સહર્ષ ઊંચું જુએ. |
| દ્રાક્ષને પહોંચવા માટે શિયાળે કૂદકા મારવા માંડયા; પણ પહોંચી શકયું નહિ. | છોકરાઓ વારંવાર ઊંચા કૂદકા મારે. |
| અંતે શિયાળ થાકી નાસીપાસ થઈ ગયું. | છોકરાઓ થાકી નિરાશ થઈને બેસે. |
| આખરે તે "છી......છી આ દ્રાક્ષ તો ખાટી છે." એમ બોલી જતું રહ્યું. | છોકરાઓ મોઢાં કટાણું કરી "છી......છી" કરવાનો અભિનય કરે. |

### ૨૫૫ કઠિયારો અને કુહાડી

| વાર્તા | ક્રિયા |
|---|---|
| એક કઠિયારો હતો. તે એક દિવસ સવારે વહેલો ઊઠયો. | છોકરાઓ આળસ મરડી આંખ ચોળતા બેઠા થવાનો અભિનય કરે. |

| | |
|---|---|
| પછી તે દાતણ કરી હાથ મોં ધોઈ તૈયાર થઈ ગયો. | છોકરાઓ દાતણ કરવાનો તથા હાથ મોં ધોવાનો અભિનય કરે. |
| અને ખભે કુહાડી મૂકી જંગલમાં લાકડાં કાપવા નીકળી પડ્યો. | છોકરાઓ ખભે કુહાડી રાખી હોય તેમ હાથ રાખી ચાલે. |
| જંગલમાં એક ઝાડ પર ચઢી લાકડાં કાપવા માંડયાં. | છોકરાઓ લાકડાં કાપવાનો અભિનય કરે. |
| આખરે, લાકડાં કાપી રહ્યા પછી પાણીના એક ઝરા પાસે જઈ હાથ મોં ધોઇ તેણે પાણી પીધું. | છોકરાઓ ઝરાનું પાણી સાફ કરી હાથ મોં ધોઈ પાણી પીવાનો અભિનય કરે. |
| એટલામાં તેની કુહાડી પાણીમાં પડી ગઇ, અને તે રડવા લાગ્યો. | છોકરાઓ મ્હોં પર શોક દર્શાવી રડવાનો અભિનય કરે. |
| એટલામાં એક પરીએ પાણીમાંથી રૂપાની કુહાડી લઈ બહાર આવી કઠિયારાને કહ્યું કે; " લે આ તારી કુહાડી. " કઠિયારાએ જવાબ આપ્યો કે; " ના, એ મારી નથી. " | છોકરાઓ ડોકું તથા હાથ નકારમાં હલાવે. |
| પછી પરીએ પાણીમાંથી સોનાની કુહાડી લાવી તેને બતાવી. આ વખતે પણ કઠિયારાએ જવાબ આપ્યો કે; " આ કુહાડી પણ મારી નથી. " | છોકરાઓ આગળ પ્રમાણે ડોકું તથા હાથ નકારમાં હલાવે. |

| | |
|---|---|
| છેવટે પરીએ તેને તેની જ કુહાડી કાઢી બતાવી. કઠિયારાએ જવાબ આપ્યો કે; "હા, આ જ મારી કુહાડી." | છોકરાઓ હર્ષથી હાથ તથા ડોકું હલાવે. |
| આથી પરીએ ખુશ થઇ તેને ત્રણેય કુહાડી આપી દીધી. કઠિયારો આ બધી કુહાડી તથા લાકડાંની ભારી લઈ રાજી થતો ઘેર પાછો ફર્યો. | છોકરાઓ માથે લાકડાની ભારી હોય તેમ હર્ષથી ચાલે. |

## ૨૫૬ કાચબો અને સસલું

| વાર્તા | ક્રિયા |
|---|---|
| એક સસલું અને એક કાચબાએ શરત બકી કે; 'પાંચ માઇલ દૂર આવેલી નદીએ કોણ પહેલું પહોંચે છે.' સસલાએ તો ઝટઝટ દોડવા માંડયું. | છોકરાઓ સસલાની દોડ દોડે. |
| કાચબાએ ધીમે ધીમે સ્થિર ડગલે ચાલવા માંડયું. | છોકરાઓ હાથ તથા પગ પહોળા રાખી જમીન લગોલગ ચાલવા માંડે. |
| સસલું આગળ આગળ થોડે દૂર જઇ આરામ લેવા સૂઈ ગયું. | છોકરાઓ ઝટઝટ સસલાની જેમ દોડી સૂઈ જાય. |
| પણ કાચબો તો ધીમે ધીમે ચાલતો ચાલતો સસલાની પણ આગળ નીકળી ગયો અને નદી પર પહોંચી ગયો. | છોકરાઓ કાચબાની જેમ ચાલે, અને પછી એક સાથે હર્ષનો ઉદ્ગાર કાઢે. |

સસલું એકાએક જાગ્યું, પૂર જોશથી દોડ્યું, પણ મોડું પડ્યું.

છોકરાઓ સસલાની જેમ વેગથી દોડે, અને નિરાશાનો ઉદ્ગાર કાઢે.

કાચબો વિજયી નીવડવાથી આનંદનો પોકાર કરવા લાગ્યો.

છોકરાઓ આનંદના પોકાર કરતા રમત પૂરી કરે.

## ૨૫૭ ટોપીવાળો અને વાંદરા

### વાર્તા / ક્રિયા

એક ટોપીઓનો વહેપારી ટોપીઓનું મોટું પોટલું લઈ એક ગામથી બીજે ગામ જવા માટે નીકળ્યો.

છોકરાઓ માથે મોટું પોટલું હોય તેમ હાથ રાખી ધીમે ધીમે ચાલે.

રસ્તામાં થાક લાગતાં એક ઝાડ નીચે પોટલું ઉતારી આરામ લેવા સૂતો.

છોકરાઓ પોટલું ઉતારવાનો અભિનય કરે તથા જમીન પર સૂઈ જાય.

ઝાડ પરથી કેટલાંક વાંદરા નીચે આવ્યાં અને પોટલામાંથી એક એક ટોપી ખેંચી કાઢી.

છોકરાઓ ચૂપકીથી ટોપી ચોરવાનો અભિનય કરે.

ત્યાર બાદ 'હૂપ' બોલતાં વાંદરાં ઝાડ પર ચઢી ગયાં અને માથે ટોપી પહેરી લીધી.

છોકરાઓ પણ 'હૂપ' બોલતા કૂદકા મારતા માથે ટોપી પહેરી આનંદ પામતા હોય તેમ વાંદરાવેડા કરે.

વહેપારીએ જ્યારે જાગીને આ બધું જોયું ત્યારે તે ગભરાઈને રડવા લાગ્યો.

છોકરાઓ જાગી ઊઠવાનો તથા ગભરાઈને રડવાનો અભિનય કરે.

| | |
|---|---|
| બાદ વહેપારીને એક યુક્તિ સૂઝી આવી; અને તે એકદમ ઊભો થઈ ગયો. | બાળકો એકદમ ઊભા થઈ જાય અને કંઈક નિશ્ચય કર્યો હોય તેવો ભાવ બતાવે. |
| પછી વહેપારીએ પોતાની ટોપી વાંદરાં તરફ જોઈ જોરથી ફેંકી. | છોકરાઓ ટોપી ફેંકવાનો અભિનય કરે. |
| આ જોઈ બધાં વાંદરાંઓએ પણ પોતાને માથેથી ટોપી નાંખી દીધી. | છોકરાઓ ટોપી ફેંકવાનો અભિનય ચાલુ રાખે. |
| આખરે વેપારીએ બધી ટોપીઓ એકઠી કરી લીધી. | છોકરાઓ ટોપીઓ એકઠી કરવાનો અભિનય કરે. |
| અને પોટલું ઊપાડી રાજી થતો થતો પોતાને રસ્તે પડ્યો. | છોકરાઓ પોટલું ઊપાડી હર્ષભેર ચાલવાનો અભિનય કરે. |

આ જ પ્રમાણે જુદી જુદી વાર્તાઓનું અનુકરણ કરી શકાય નીચે કેટલીક વાર્તાઓનું સૂચન કરેલું છે. જેનો ઉપયોગ વાર્તારમતોમાં થઈ શકશે.

૧. વાંદરો અને મગર ૨. કાગડો અને પાણીનો કુંજો. ૩. શિયાળ અને ગધેડું. ૪. વાઘ આવ્યો રે વાઘ ૫. લુચ્ચું શિયાળ. ૬. છોકરાં અને દેડકાં. ૭. લોભીયો કૂતરો ૮. લોભી વાણિયો. ૯. આળસુ લતીફ ( Late Latiff ) ૧૦. લોભી બ્રાહ્મણ અને વાઘ. વગેરે વગેરે.

## ગીત રમતો

નીચે કેટલાંક પ્રચલિત ગીતો આપ્યાં છે જે ગીતોની પસંદગી

## ૨૫૮ ચાંદા સૂરજ

ચાંદા સૂરજ લડી પડયા.
લડતાં લડતાં કોડી જડી.
કોડી લઈને ગાયને બાંધી
ગાયે મને દૂધ આપ્યું.

વગેરે......

## ૨૫૯ પિતાની કુહાડી

પિતાની કુહાડી લઈ બાળ નાનો
બન્યો ભાયડો હોય બહાદુર શાણો
કરે ઘાવ કાપે કંઈ ચીજ ભાળે
ગયો ખેલતો ગામ ઝાંપે તળાવે

વગેરે......

## ૨૬૦ અમે ફેર ફૂદરડી

અમે ફેર ફૂદરડી ફરતાં'તાં
ફેર ફૂદરડી ફરતાં ફરતાં
પડી જવાની કેવી મજા.

વગેરે......

—:o:—

## કક્કાવારી પ્રમાણે રમતોની

# અનુક્રમણિકા



# ગ્રંથ સૂચિ


Games Contests and Relays

(S. C. Staley)

Games and Game Leadership

(Charles F Smith)

Games for the Playground, Home, School and Gymnasium. (Jessie H. Bankroft.)

દેશી રમતો

(જગનભાઈ મોદી અને જુભાઈ પારેખ)

Active Games and Contests.

(Mason and Mitchell)

Social Games for Recreation.

(Mason and Mitchell)

Games and Dances.

(William A. Stecher)

Educational Story Plays and School Room Games.

(Elmore and Carns)

Report of the Physical Education Commitee. 1937

Play ground and School Compound Games.

(J. H. Gray)


---

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળનાં

# પ્રકાશનો

**પ્રવૃત્તિ સાહિત્ય** વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ શા માટે કરવી જોઇએ ? એ પ્રવૃત્તિથી બીજું શું શું થઈ શકે છે ? વગેરે બાબતો પર મનનીય અને બોધપ્રદ વિચારો રજૂ કરતાં પુસ્તકો.

| | | |
|---|---|---|
| પ્રેરક વ્યાખ્યાનમાળા | ૦—૭—૦ | ટ. ખર્ચ ૦—૧—૩ |
| બંધુ અંબુભાઇના પત્રો | ૦—૯—૦ | ટ. ખર્ચ ૦—૧—૯ |

**રમત સાહિત્ય** રમતો સૌ કોઇને ગમે છે. બાળકો અને વિદ્યાર્થીઓને વધારે ગમે છે. રમત સાહિત્યનાં આ બે પુસ્તકો ઘેરઘેર વસાવવાં જોઇએ.

| | | |
|---|---|---|
| રમતોના નિયમો | રૂા. ૧—૦—૦ | ટ. ખર્ચ ૦—૨—૩ |
| સાદી રમતો | રૂા. ૧—૦—૦ | ટ. ખર્ચ ૦—૨—૦ |

**વ્યાયામ શિક્ષણ સાહિત્ય** વ્યાયામશાળાઓમાં અને વ્યાયામ વર્ગોમા જનાર વિદ્યાર્થીઓને આ સાહિત્ય ખૂબ ઉપયોગી છે. એમાં ચારે વર્ષના અભ્યાસક્રમ પ્રમાણે દાવો આપેલા છે.

| | | | |
|---|---|---|---|
| દંડ બેઠક | ૦—૧—૬ | લાઠી—ભાલા | ૦—૩—૦ |
| મલખમ | ૦—૨—૦ | લેઝીમ | ૦—૨—૦ |
| મગદળ | ૦—૨—૦ | બનેટ—પરશુ | ૦—૧—૬ |
| જમૈયા, પટા અને તલવાર | ૦—૨—૬ | આસન | ૦—૪—૦ |

**હવે પછી**

સંઘ વ્યાયામ [ સચિત્ર પ્રગટ થશે ]

**કેલેસ્થનિક્સ, વાંસ કવાયત, વોન્ડ, ડંબેલ્સ અને પસંદ કરેલા મગદળના દાવો સચિત્ર આપવામાં આવશે.**

**ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ**

પો. કરાડી. જી. સુરત.